



**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENANGGULANGI
KECEMASAN SISWA SAAT BERBICARA DI DEPAN UMUM DENGAN
TEKNIK RELAKSASI SMP NEGERI 6 PERCUT SEI TUAN TAHUN AJARAN
2019**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan
Memenuhi Syarat-Syarat Untuk Mencapai
Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah*

OLEH:

MILA AGUSTINA

NIM. 33.15.1.017

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
2019**



**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENANGGULANGI
KECEMASAN SISWA SAAT BERBICARA DI DEPAN UMUM DENGAN
TEKNIK RELAKSASI SMP NEGERI 6 PERCUT SEI TUAN
TAHUN AJARAN 2019**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan
Memenuhi Syarat-Syarat Untuk Mencapai
Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah

OLEH:

MILA AGUSTINA

NIM. 33.15.1.017

PEMBIMBING SKRIPSI

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, M.A
NIP: 1955 1105 1985 03 1 00

Dr. Budiman, MA.
NIP. 1968 0812 2008 01 1 007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
2019**

Nomor : Istimewah

Medan, 02 Juli 2019

Lampiran :-

Kepada Yth :

Perihal : Skripsi

a.n. Mila Agustina

**Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan UIN Sumatera
Utara Medan**

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, menulis dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara

Nama : Mila Agustina

Nim : 33151017

Jurusan/Program study : BKI/S1

Judul Skripsi :Upaya Guru Bimbingan dan konseling Dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Teknik Relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima untuk dimunaqasyahkan pada siding munaqasyah Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sumatera Utara

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA
NIP. 19551105 198503 1 001

Dr. Budiman, MA
NIP. 19680812 2008 01 1 007

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mila Agustina

NIM : 33151017

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum dengan Teknik Relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Institut batal saya terima.

Medan, Juli 2019

Yang Membuat pernyataan

materai 6000

Mila Agustina

NIM. 33151017

ABSTRAK



Nama : Mila Agustina
NIM : 33.15.1.017
Judul : Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Teknik Relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2019.

Pembimbing I : Prof. Dr.Saiful Akhyar Lubis, MA

Pembimbing II : Dr. Budiman, MA

Tempat, Tgl : Kuning II, 14 Agustus 1997

Kata Kunci : Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Teknik Relaksasi

Penelitian tentang Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Teknik Relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2019. Bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan penanganan dengan menggunakan teknik relaksasi yang sesuai dan seharusnya diberikan kepada siswa dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum, dengan batasan rumusan masalah yakni untuk mengetahui upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan Umum dengan teknik relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Subyek penelitiannya adalah 2 (dua) guru bimbingan dan konseling dan 6 (enam) siswa. Sedangkan yang menjadi objek penelitiannya adalah teknik relaksasi dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi.

Diketahui Oleh :

Pembimbing Skripsi I

Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA

NIP. 19551105 198503 1 001

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi. Wabarakatuh

Puji syukur Alhamdulillah, senantiasa penulis hantarkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia, rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis hingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: **Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Teknik Relaksasi Tahun Ajaran 2019**. Ini guna melengkapi tugas-tugas serta memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), program studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Besar Rasulullah Muhammad SAW, karena berkat beliau yang telah membawa kita semua dari zaman kebodohan menuju zaman penuh teknologi dan berilmu pengetahuan seperti saat ini.

Sebagai hamba-Nya yang lemah, peneliti yakin bahwa skripsi ini tidak luput dari keterbatasan dan kekurangan. Kesederhanaan pembahasan dan kedangkalan analisis masih banyak ditemukan dalam skripsi ini. Sekalipun terlihat sederhana, akan tetapi untuk menyelesaikan penelitian skripsi ini, peneliti telah berupaya semaksimal mungkin, inilah upaya yang paling besar dan paling serius yang pernah peneliti lakukan dalam bidang penelitian karya ilmiah.

Dengan rasa hormat, penulis menyampaikan terimakasih banyak kepada pihak-pihak yang telah membimbing, membantu dan berperan penuh demi terwujudnya penulisan skripsi ini, yaitu :

1. Khususnya untuk keluarga tercinta terutama kedua orang tua yakni Ayahanda tercinta **Kasim** yang telah memberikan berbagai nasehat, motivasi yang tiada hentinya dan doa mengenai penyusunan skripsi ini, kemudian ibu ku tercinta **Jerulah** yang tiada hentinya memberikan doa dukungan serta berbagai macam motivasi terimakasih atas doa dan dorongan semangat, nasehat dan bantuan materi yang telah membantu penulis selama mengikuti pendidikan dibangku perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak **Prof. Dr. Saidurahman, M.Ag** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak **Dr. Amiruddin, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi** selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
6. Bapak **Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA** selaku dosen pembimbing Skripsi 1 dan Penasehat Akademik yang telah banyak membantu dalam memberikan pengarahan, bantuan dan atas kesediannya untuk meluangkan waktu dalam memberikan saran dan bimbingan yang sangat berguna dalam pembuatan skripsi ini.

7. Bapak **Dr. Budiman, MA** selaku dosen pembimbing Skripsi 2 yang telah banyak membantu dalam memberikan pengarahan, bantuan dan atas kesediannya untuk meluangkan waktu dalam memberikan saran dan bimbingan yang sangat berguna dalam pembuatan skripsi ini.
8. Bapak **Zainul Bahri, S.Pd.i** selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis dan membantu penulis selama penelitian.
9. Ibu **Nurus Saadah, S.Pd** dan Bapak **suryadi, S.Pd** selaku guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis dan membantu penulis selama penelitian dan juga **siswa-siswa** SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.
10. Abangda tercinta **Dedi Herianto, SE** Kakak tercinta **Lisna Wati, S.Pd, Sarinah Susanti, S.Pd.Gr** dan Adik ku tercinta **Sadikin Mustada** semuanya yang saya sayangi sebagai penyemangat, serta membantu memberi ilmu dan materi dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan saya yang sudah menemani selama 4 tahun ini yang berbaik hati dalam membantu saya selama proses perkuliahan ini yakni **Halima, Latifa, Anggi Nurhafiza h, Khairani, rizki br sembiring, Atika, Anggi Faradilla, Awi, Annisa Amini, Mike, Salihin, Rasyid** dan teman lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
12. Kepada seluruh teman-teman jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam-2 Stambuk 2015 Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang selama ini memberikan dorongan dan motivasi.

13. Kepada teman kos saya yang selalu baik hati mendengarkan keluh kesah saya serta pengertiannya dalam mengerjakan skripsi ini yakni **cici, tika, kakak ika, kakak liza** serta berterimakasih kepada **kak rima, kak laila, kak cika, kak fira** atas kasih sayangnya.

Hanya ucapan terimakasih dan doa yang bisa penulis berikan agar semua diberi kebaikan dan pahala oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis nantikan.

Wassalam,

Medan, 02 Juli 2019

Penulis

Mila Agustina

NIM. 33.15.1.017

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORETIS	7
A. Landasan Teori	7
1. Peranan Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum	7
2. Pengertian Kecemasan saat Berbicara di Depan Umum.....	9
3. Faktor-faktor Kecemasan saat Berbicara di Depan Umum	12
4. Upaya Guru Bimbingan konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum	14
5. Penggunaan Teknik Relaksasi oleh Guru BK.....	16
a. Pengertian Teknik Relaksasi	16
b. Tujuan Teknik Relaksasi.....	18

c. Manfaat Teknik Relaksasi	19
d. Aplikasi Teknik Relaksasi.....	19
e. Prosedur Teknik Relaksasi	21
B. Penelitian terdahulu	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
B. Pendekatan dan Metode Penelitian	25
C. Subjek Penelitian	27
D. Sumber Data	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	31
G. Penjamin Keabsahan Data Penelitian	33
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	34
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	34
B. Persiapan Ijin Penelitian.....	41
C. Temuan Umum.....	45
D. Temuan Khusus.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Keadaan Tenaga Kependidikan SMP N 6 Percut Sei Tuan.	39
Tabel 4.2. Keadaan Siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan	39
Tabel 4.3. Keadaan Sarana Prasarana SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan	41

WAWANCARA

1. Wawancara dengan Kepala Sekolah	68
2. Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling	68
3. Wawancara dengan Siswa	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 01 Gambar Depan Sekolah SMP N 6 Percut.	81
Gambar 02/03 Gambar Foto Dengan Guru BK.....	82
Gambar wawancara dengan siswa.....	83
Gambar 06 wawancara dengan Kepsek.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap siswa memiliki rasa gelisah khawatir atau takut yang mendalam ketika akan melaksanakan sesuatu kegiatan yang harus memaksakan untuk dikerjakan. Perasaan cemas inilah yang sering muncul dan dialami oleh siswa/siswi dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika mendapatkan tugas untuk berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas ataupun hal-hal yang aneh.¹

Kecemasan saat berbicara di depan umum biasanya akan timbul jika individu menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam dan menekan serta menimbulkan gejala-gejala seperti gemeteran, keringat dingin, panik, tegang, adanya rasa tidak mampu untuk berbicara di depan umum, pucat dan tidak berkonstrasi, takut menghadapi orang banyak, merasa tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak mampu berbicara di depan puluhan ribuan, bahkan ratusan takut dinilai dan dihakimi. Hal ini terjadi karena adanya perasaan takut ketika orang banyak membicarakan dirinya dan pendapatnya. Melihat hal tersebut maka berlatih terus menerus merupakan jalan menuju suksesnya berbicara di depan umum.

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan saat berbicara di depan umum hidup tiap hari dalam ketegangan yang tinggi. Ia secara samar-samar merasa takut atau

¹ Dadang Hawari, (2001), *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FK UI, h. 18

cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stres yang ringan pun.²

Fase remaja dianggap sebagai masa di mana ketegangan emosi meningkat. Sulit mengatur emosi sehingga menimbulkan tekanan yang mengganggu dirinya. Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional.³ Pada masa transisi terjadinya perubahan-perubahan yang sangat cepat salah satunya perubahan emosi. Kematangan emosi yang baik pada fase remaja akan sangat mempengaruhi dalam proses pemecahan masalah yang baik. Ketika belum mencapai kematangan, maka akan menimbulkan berbagai permasalahan seperti kepercayaan diri.

Kenyataan di lapangan menggambarkan bahwa siswa mengalami kecemasan ketika dituntut untuk bisa berbicara di depan umum. Siswa merasa tidak percaya diri ketika berada di tengah-tengah orang banyak maka saat mencoba untuk berbicara di depan umum hal yang terjadi adalah gugup dan merasa takut akan gagal.⁴ Oleh karena itu melalui teknik relaksasi siswa dapat meredakan kecemasan dan ketegangan. Teknik relaksasi merupakan proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan serta mengatasi kekhawatiran yang berlebihan pada diri seseorang. Teknik relaksasi ini bertujuan untuk mengurangi, menurunkan, mengatasi stres dan ketegangan emosi pada siswa.

Hal ini didukung oleh Noah Gordon (dalam Lilis Ratna) mengartikan teknik relaksasi sebagai teknik yang dapat menunjukkan kepada seseorang cara

²Saludin Muis, (2009), *Kenali Kepribadian Anda dan Permasalahannya*, Yogyakarta: Graha Ilmu, h. 45.

³Hurlock, (1980), *psikologi Perkembangan*, Erlangga: Gelora Aksara Pratama, h. 213.

⁴ Hasil observasi di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada Tanggal 25 Februari 2019.

menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki kepribadian yang buruk dan menyelamatkan jiwa seseorang atau Sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi.⁵

Fenomena mengenai kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dapat dijumpai pada SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, berdasarkan wawancara terhadap guru Bimbingan dan konseling di sekolah tersebut, menyatakan bahwa Siswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum yakni mencapai 70%. Siswa merasa cemas saat disuruh tampil ke depan umum, dan juga menunjukkan reaksi seperti keringat dingin, gemetaran, suaranya ketika berbicara semakin pelan, tidak berkonstrasi meskipun sebelum tampil mereka sudah disuruh untuk mempersiapkan diri agar bisa tampil lebih baik tetapi disebabkan karena rasa cemas yang tinggi membuat siswa tidak dapat menyampaikan gagasan dengan baik.⁶

Dari penjelasan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa guru bimbingan konseling memiliki tugas dan peran untuk membantu menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum. Sebab jika siswa masih mengalami kondisi tersebut maka dapat menimbulkan permasalahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ **Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Teknik Relaksasi di SMP N 6 Percut Sei Tuan**”.

⁵ Lilis Ratna, (2012), *Teknik-teknik Konseling*, Yogyakarta: Depublish, h. 12.

⁶ Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada Tanggal 25 Februari 2019.

B. Fokus Masalah

Untuk memberikan batasan dan ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, maka ditetapkan sebagai fokus penelitian ini adalah upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

C. Rumusan Masalah

1. Kecemasan siswa saat berbicara di depan umum kelas VII-B SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan?
2. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum?
3. Bagaimanakah teknik relaksasi yang dilakukan guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan
2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.
3. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan penggunaan teknik relaksasi yang dilakukan guru bimbingan konseling dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

E. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi peneliti ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi atau referensi dalam melakukan penelitian di bidang yang sama.
- b. Bagi pembaca dapat digunakan sebagai referensi dalam menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan terkait tentang faktor-faktor penyebab kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dan teknik relaksasi yang dilakukan guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah wawasan peneliti atau mahasiswa dalam pengembangan ilmu yang berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling.
- b. Bahan masukan bagi sekolah, guru pembimbing maupun guru bidang studi dalam pelaksanaan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah agar dapat dilaksanakan tepat sasaran dan efektif.
- c. Bahan masukan bagi guru bimbingan konseling, tentang pentingnya menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori

1. Guru Bimbingan Konseling dan Perannya di Sekolah

Guru bimbingan konseling adalah orang atau individu yang diberi tugas khusus sebagai pembimbing yang tugasnya beberapa dengan guru mata pelajaran. Serta guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab serta wewenang dan secara penuh dalam kegiatan bimbingan konseling terhadap peserta didik.⁷

Pihak guru perlu memperhatikan beberapa hal, seperti harus dapat mengerti tentang permasalahan yang dihadapi anak didiknya, adanya teknik dalam memecahkan masalah, serta mengetahui motivasi yang dimiliki oleh anak sesuai dengan fase-fase perkembangan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gunarsa yaitu Guru bimbingan dan konseling dapat mengerti dan menaruh perhatian terhadap permasalahan siswa, Guru bimbingan dan konseling memahami lebih luas, memiliki keterampilan dan teknik yang diperlukan dalam usaha memecahkan persoalan siswa.⁸

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa guru bimbingan konseling merupakan seseorang yang memiliki kemampuan dan keterampilan khusus dalam bimbingan dan konseling dan memiliki tanggung jawab yang besar dalam membimbing dan membina siswa yang memerlukan bantuan khusus, guru bimbingan

⁷Lahmuddin Lubis, (2007), *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Hijri Pustaka Utama, h. 49.

⁸Gunarsa, (1995), *Psikologi untuk Membimbing*, Jakarta: Gunung Mulia, h.9

konseling bekerja sama dengan guru mata pelajaran untuk menemukan data siswa yang memerlukan bantuan khusus.

Corey menyatakan bahwa fungsi utama dari seorang konselor adalah: Membantu klien menyadari kekuatan-kekuatan mereka sendiri, menemukan hal-hal apa yang merintangi mereka menemukan kekuatan tersebut, dan memperjelas pribadi seperti apa yang mereka harapkan. Ia tidak percaya bahwa pemecahan masalah adalah sebuah proses konseling. Ia juga menekankan bahwa tugas konselor adalah ganda.⁹

Dari penjelasan di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa setiap manusia memiliki potensi yang ada dalam dirinya hanya saja terkadang manusia tidak menyadari potensi apa yang ada dalam dirinya karena tidak pernah diasah nah oleh sebab itu tugas dari konselor adalah menggali potensi yang dimiliki klien itu sebenarnya dan kemudian mengarahkan untuk mengembangkan potensi yang adanya pada dirinya tersebut.

Menurut Gantina Komalasari (dalam Lahmuddin Lubis) proses konseling, keberadaan konselor berperan mempertahankan tiga kondisi yaitu:

1. Penerimaan tanpa syarat. Yaitu konselor tidak dibenarkan dalam memilih-milih klien yang akan diberikan layanan konseling dan klien yang tidak akan diberikan layanan konseling.
2. Sikap yang selaras dan keaslian. Yaitu setiap konselor tidak boleh berpura-pura dalam menjalani setiap proses dalam layanan bimbingan konseling.
3. Pemahaman empati yang tepat. Yaitu dalam proses konseling empati merupakan salah satu cara konselor dalam memahami kondisi klien yang sesungguhnya.¹⁰

⁹ *Ibid*, h. 32.

¹⁰ Syafaruddin, DKK, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Medan: Perdana Publishing, 2019), h. 24-25.

2. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan-ketegangan, kekhawatiran yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah, atau bisa juga muncul dari tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak nyaman ini ditimbulkan karena perubahan fisik yang ditandai dengan gemetar, keringat dingin, tidak bisa berkonsentrasi.¹¹

Kecemasan berlebihan menimbulkan seseorang menunjukkan reaksi berupa ketakutan dan ketegangan yang luar biasa seperti berkeringat, gemetaran, dan tidak bisa berkonsentrasi disebabkan karena tuntutan-tuntutan dunia rill sehingga menciptakan kecemasan yang berusaha menenggelamkan rasa percaya diri.

Sigmund Freud dalam Feist & Feist, mengatakan kecemasan adalah keadaan afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh gejala fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang dirasa mengancam perasaan tidak menyenangkan ini biasanya tidak jelas, sulit dipastikan, tetapi selalu terasa.¹²

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian mengenai sesuatu yang dikerjakan serta ketakutan akan sesuatu hal buruk terjadi pada sesuatu yang dilakukan.

Dalam hal ini, spielberger membedakan kecemasan atas dua bagian yakni :

¹¹Triantoro Safaria, (2005), *Autisme*, Yogyakarta: Grahana Ilmu, h. 33-34.

¹²Wiramihardja Sutardjo A, (2005), *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung, Refika Aditama, h. 67.

Kecemasan sebagai suatu sifat (*Trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom. Sebagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi tes.¹³

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa rasa takut yang disebabkan karena adanya ancaman yang menyebabkan seseorang akan menghindar diri dan sebagainya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga bahaya dari dalam diri seseorang. Bahaya dari dalam timbul bila ada sesuatu yang tidak dapat diterimanya. Selain itu kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran menghadapi suatu persoalan. Islam menganjurkan kepada semua umat muslim untuk selalu mengingat kepada Allah agar terhindar dari kegelisahan dan kecemasan. Dalam Firman Allah Q.S Ar-Ra'du: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan merasa tenang hati mereka dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan Mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”¹⁴.

Dzikir kepada Allah adalah mengingat atau menyebut sesuatu dengan mengingat kepada Allah SWT. Hal ini dikarenakan Allah wujud. Allah selalu ada di samping hambanya. Meskipun dzikir pada awalnya menjadikan orang takut karena banyak dosa, namun lama kelamaan seseorang mengerti dan paham bahwa Allah maha pengampun,

¹³Slameto, (2003), *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, h.185.

¹⁴ Q.S Ar-Ra'du/13 : 252.

maka hatinya akan tenang. Oleh karena itu segala sesuatu yang dikaitkan dengan Allah, itu adalah dzikir.¹⁵

Penafsiran ayat tersebut menyatakan bahwa hati bagi orang yang beriman ketika menyebut atau mengingat nama Allah dia akan tenang. Dzikir dalam bahasa mempunyai dua makna, yaitu: mengingat dan menyebut. Memang ada kaitannya ketika seseorang menyebut sesuatu maka seseorang akan ikat, begitu juga sebaliknya ketika seseorang mengingat maka seseorang pasti menyebut, inilah yang dinamakan dzikir. Dzikir kepada Allah adalah mengingat atau menyebut sesuatu dengan mengaitkan Allah SWT. Jika kita selalu mengingat Allah disetiap apa yang kita kerjakan hati kita akan semakin tentram tidak cemas karena kita yakin Allah selalu ada bersama kita.

Berbicara di depan umum merupakan fenomena yang dihadapi manusia sehari-hari. Keterampilan berbicara di depan umum sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Orang yang paling bijaksana, hartawan dan berpangkat sekali pun jika tidak dapat mengemukakan butir pemikirannya di hadapan orang banyak niscaya ia kurang mendapat penghargaan yang setimpal dengan kedudukan yang diperoleh karena berbicara didepan umum mengungkapkan isi hati atau gagasannya didepan orang banyak.¹⁶

Dari penjelasan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa kita merupakan makhluk sosial yang harus selalu membangun kerja sama satu sama yang lainnya, karena didalam kehidupan kita tidak luput dari yang namanya komunikasi.

¹⁵M. Quraish Shihab, (2003), *Tafsir al-Mishbah; pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*, Jakarta; Lentera Hati. Vol. 15.

¹⁶Hidajat, (2006), *Public Speaking dan Teknik Presentasi*, Jakarta Barat: Graha Ilmu, h. 3.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk perasaan takut, cemas, tegang, gugup dan khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk sehingga menyebabkan seseorang tidak mampu menyampaikan pesan secara sempurna di depan orang banyak. Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain faktor persepsi atau pola pikir individu sendiri, kurangnya pengalaman individu, kurangnya kosa kata sehingga menimbulkan rasa cemas yang amat dalam. Ketika individu terpengaruh, maka ia akan merasa tidak percaya diri dan menimbulkan kecemasan. Kecemasan berbicara di depan umum dapat terlihat dari tanda-tanda fisik, mental maupun emosional.

3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang bersifat menetap pada diri individu yang ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara tidak mengenal usia siapa saja bisa mengalaminya, bahkan seseorang yang telah terlatih juga bisa mengalaminya. Hal tersebut disebabkan oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yakni:

- a. Belum terbiasa berbicara di depan orang banyak
- b. Tuntutan yang berlebihan dari dalam diri untuk mendapatkan hasil yang baik
- c. Tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar misalnya orangtua, guru dan teman-teman.

- d. Belum menguasai materi yang akan disampaikan saat tampil.¹⁷

Faktor penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum yakni ada faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan serta membuat seseorang selalu merasa gelisah.

Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi, yaitu:¹⁸

- a. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah SWT
- b. Kurangnya tawakal terhadap Allah SWT
- c. Terlalu sering berpikiran negatif dan terlalu cinta akan dunia
- d. Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu, ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
- e. Menyakini bahwa keberhasilan ditangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.

2. Faktor eksternal

Menurut Karn Horney mengemukakan tentang sebab terjadinya cemas ada 3 macam yaitu:¹⁹

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan perasaan diri yang dibenci dan tidak disayangi ataupun merasa tersaingi.

¹⁷Balqis Khayyirah, (2013), *Cara pintar Berbicara Cerdas di depan Publik*, Yogyakarta: Diva Press, h. 49.

¹⁸Abdul Aziz Al Husain, (2004), *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Jakarta: Qisthi Press, h. 22.

¹⁹Sayyid Mujtaba Musavi, (1993), *psikologi islam, membangun kembali moral generasi muda*, Bandung: Hidayah, h. 41.

- b. Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, seperti misalnya sikap orang tua yang terlalu otoriter, tidak adil dan lain-lain.
- c. Lingkungan yang dipenuhi dengan pertentangan yakni adanya faktor yang menyebabkan perasaan tertekan dan frustrasi, pengkhianatan dan lain-lain.

Dari penjelasan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan yakni ada 2 yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal lemahnya keimanan kepada Allah SWT sehingga setiap harinya merasa cemas dan khawatir akan hasil yang diperoleh, mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu serta kurangnya mendekatkan diri kepada sang pencipta. Sedangkan faktor eksternal seperti tidak adanya kenyamanan di dalam keluarga disebabkan karena orang tua yang terlalu keras dalam mendidik anak sehingga anak merasa terancam.

4. Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Berbicara di depan umum

Menurut Ramalan (dalam Triantoro) Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, yaitu sebagai berikut:

- a. Pengenalan diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai dengan kondisinya.
- b. Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- c. Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.²⁰

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis menyimpulkan cara mengatasi kecemasan yakni dengan pengendalian dari dalam diri individu sendiri, bagaimana

²⁰ Triantoro, (2009), *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Akasara, h. 52.

individu dapat mengatur dirinya, selanjutnya dukungan dari orang terdekat misalnya keluarga, kerabat, dan lain-lain.

Bandura (Blankburn dan Davidson, 1994) menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain sebagai berikut.

- a. *Self efficacy* (Kemanjuran diri) adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi
- b. *Outcome expectancy* (harapan hasil) memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.²¹

Sejumlah program telah menciptakan untuk mengurangi tingkat kecemasan anak (Wigfield dan Eccles, 1989). Beberapa program intervensi menekankan pada teknik relaksasi. Program efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan. Kecemasan ini difokuskan pada aspek kekhawatiran, di mana program ini berusaha menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih positif.²²

Tugas/ peran guru bimbingan konseling melakukan pemanggilan terhadap siswa yang mengalami kecemasan berbicara, kemudian memberi motivasi kepada siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara, dan memberikan konseling dalam bentuk layanan konseling individu dan klasikal untuk mengatasi kecemasan saat berbicara. Proses konseling yang dilakukan akan tercapai jika siswa mau membuka dirinya tentang permasalahan yang ia miliki dengan begitu proses konseling akan mudah dilakukan

²¹Ibid hal 52

²²Jeans Ellis Ormrod, 2008, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, (Erlangga: Gelora Aksara Pratama), h. 530

karena adanya keterbukaan antara klien dengan konselor. Guru bimbingan konseling mengadakan kerja sama dengan personil sekolah.

5. Penggunaan Teknik Relaksasi oleh Guru Bimbingan Konseling

a. Pengertian Teknik Relaksasi

Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu, 1996) memberi pengertian relaksasi (otot) sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama, seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki.²³

Dengan melakukan relaksasi, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan semakin berkurang, sehingga ia akan merasakan rileks. Sedangkan reaksi-reaksi psikologis dilakukan dengan menghilangkan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif ketika berbicara di depan umum.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik relaksasi otot yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan, serta siswa dapat berbicara dengan percaya diri dan lancar. Jacobson (dalam Gunarsa, 2000 : 207) memberikan pengertian sebagai berikut, relaksasi adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang pada keadaan *relaks* pada otot-otot. Jika seseorang berada pada

²³<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/2796> Di akses pada 14 Juli 2019, 15.14 WIB.

keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan syaraf pusat maupun susunan syaraf otonom yang lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Untuk itu, dengan menggunakan teknik relaksasi diharapkan ketika bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok siswa dapat rileks dan percaya akan kemampuannya, serta mampu menghilangkan respon-respon kecemasan pada dirinya.

Salah satu strategi konseling untuk mengurangi, menurunkan dan mengatasi stres dan ketegangan emosi adalah berupa teknik relaksasi. Relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan stres karena relaksasi merupakan keterampilan coping yang aktif bila digunakan untuk mengajarkan kepada individu tentang kapan dan bagaimana menerapkan teknik relaksasi didalam kondisi dimana individu yang bersangkutan mengalami kecemasan.

24

Dari penjelasan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa teknik relaksasi didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh memberikan respon pada kecemasan yang merangsang pikiran. Teknik ini dilakukan dengan cara berbaring ataupun duduk di kursi. Hal utama yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah klien dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan pikiran yang rileks. Relaksasi mudah dilakukan dan tidak beresiko.

²⁴ Lilis Ratna, (2012), *Teknik-teknik Konseling*, Yogyakarta: Deepublish, h. 11.

Noah Gordon (dalam Lilis Ratna) Mengartikan teknik relaksasi sebagai teknik yang dapat menunjukkan kepada seseorang cara menurunkan tekanan darah, memperbaiki kepribadian buruk seseorang dan mungkin, bahkan menyelamatkan jiwa seseorang. Relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat.²⁵

Berdasarkan pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan serta mengatasi kekhawatiran, kecemasan atau stress yang terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu melalui pengendoran otot-otot syaraf.

b. Tujuan Teknik Relaksasi

Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres, terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya relaksasi dapat mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres. Adapun tujuan jangka panjang relaksasi adalah agar tubuh dapat memonitor secara spontan semua signal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan ketegangan yang tidak diinginkan. Secara umum tujuan dari teknik relaksasi ada dua, yakni:

1. Tujuan pokok relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, dan dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik

²⁵ *Ibid*, h. 12.

2. Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.²⁶

c. Manfaat Teknik Relaksasi

Manfaat Relaksasi menurut Masters (dalam Lilis Ratna) adalah:

1. Meningkatnya pemahaman mengenai ketegangan otot
2. Meningkatnya kemampuan untuk menguasai ketegangan otot
3. Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan yang terjadi dengan sendirinya
4. Meningkatkan kemampuan dalam hal aspek kognitif (kemampuan berkonstrasi)
5. Berkurangnya ketegangan otot
6. Berkurangnya perasaan cemas dan emosi lain yang negatif
7. Berkurangnya kekhawatiran.

Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti sakit kepala, insomnia dapat dikurangi dengan relaksasi dan dapat pula mengurangi tingkat kecemasan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa manfaat teknik relaksasi adalah berkurangnya ketegangan otot, perubahan pada keadaan mental dan emosi, perasaan menjadi lebih baik dan pikiran menjadi lebih kreatif, dan kemarahan tidak mudah terpancing serta tidak mudah merasa cemas.

d. Aplikasi Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh memberikan respon pada kecemasan yang merangsang pikiran. Teknik ini dilakukan

²⁶*Ibid*, h. 14.

dengan cara berbaring ataupun duduk di kursi. Hal utama yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah klien dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan pikiran rileks. Relaksasi mudah dilakukan dan tidak beresiko. Klien diberikan serangkaian *instruksi* (arahan, perintah, petunjuk) yang meminta mereka untuk relaks. Melalui posisi yang rileks didalam suasana yang tenang dan sambil mengendorkan otot dan juga mengatur nafas dapat menjadikan klien relaks.²⁷

Petunjuk untuk melakukan tekni relaksasi: Konselor membacakan instruksi kepada klien. Dilanjutkan dengan konselor mengintruksikan kepada konseli untuk meraih kenyamanan, menutup mata dan mendengarkan instruksi. Konselor menginstruksikan untuk melakukan sesuai dengan dengan macam-macam relaksasi yang dipilih, misalnya menutup mata, sampai dengan selesai, menggenggam tangan, menekuk kedua tangan kebelakang, menggerakkan bahu, mengerutkan dahi atau alis, menutup mata keras-keras, melekukkan punggung, mengambil nafas panjang, menekuk kaki dan lain-lain. Persiapan-persiapan yang perlu dilakukan sebelum penerapan teknik relaksasi antara lain:

1. Lingkungan fisik

a. Kondisi ruangan

Ruangan yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, nyaman, dan cukup penerangan sehingga memudahkan konseli untuk berkonsentrasi.

²⁷ Lilis Ratna, *Teknik*, h. 13-14.

b. Kursi

Dalam relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh; seperti menggunakan kursi, sofa yang ada sandarannya atau mungkin dapat dilakukan dengan berbaring ditempat tidur.

c. Pakaian

Saat latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi misalnya (kacamata, jam tangan, sepatu, ikat pinggang) dilepas dulu.

Di saat yang sama klien belajar untuk merasakan ketegangan ketika permasalahan yang tidak menyenangkan. klien diminta untuk merasakan ketegangan ketika permasalahan itu dia bayangkan dan merasakan pengendoran ketika bagian otot yang ditegangkan (diibaratkan persoalan) dikendorkan. Latihan ini bermanfaat untuk melatih kepekaan klien untuk mengetahui kondisi yang menyebabkan tegang dan kondisi yang membuatnya relaks.

e. Prosedur Teknik Relaksasi

Cormier & Cormier (dalam Lilis Ratna) mengemukakan langkah-langkah relaksasi sebagai berikut:

1. Rasional
2. Konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat tentang pelaksanaan teknik relaksasi
3. Instruksi tentang pakaian
4. Sebelum sesi relaksasi, konselor meminta klien untuk menggunakan pakaian yang nyaman pada sesi dimulai.
5. Menciptakan lingkungan yang nyaman
6. Konselor memberikan contoh latihan relaksasi

7. Diberikannya instruksi-instruksi atau arahan-arahan.
8. Penilaian setelah relaksasi
9. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.²⁸

Priharjo (2003) menyatakan bahwa adapun langkah-langkah teknik relaksasi nafas dalam adalah sebagai berikut :

- a. Usahakan rileks dan tenang.
- b. Menarik nafas yang dalam melalui hidung dengan hitungan 1,2,3, kemudian tahan sekitar 5-10 detik.
- c. Hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.
- d. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskannya lagi melalui mulut secara perlahan-lahan.
- e. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang.
- f. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.

Prosedur Relaksasi menurut Gunarsa (dalam Lilis Ratna) adalah:

- 1) Konselor memberikan contoh latihan relaksasi
- 2) Instruksi-instruksi untuk relaksasi otot
- 3) Memulai relaksasi otot
- 4) Ulangi peregangan-pengendoran pada kelompok otot yang sama
- 5) Meminta klien untuk memberikan tanda jika ototnya tidak sepenuhnya relaks, dengan demikian klien dapat mengulangi sesi relaksasi
- 6) Klien hanya diminta untuk meregangkan kelompok otot yang diminta agar tidak mempengaruhi kelompok otot yang lainnya.
- 7) Setelah semua kelompok otot terjadi pelepasan relaks pada seluruh tubuh melalui ucapan-ucapan sugesti.²⁹

Dalam kondisi rilaks total, tidak mungkin manusia merasa takut ataupun cemas, relaksasi efektif untuk meredakan kecemasan dan ketegangan. Teknik relaksasi ialah suatu proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala faktor yang menyebabkan adanya ketegangan serta mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress yang terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu.

²⁸Lilis Ratna, *Teknik*, h. 19

²⁹Lilis Ratna, *Teknik*, h. 20.

B. Penelitian Terdahulu

1. Isn't maulina (Banda Aceh, 2017) berjudul “**Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 9 Banda Aceh**”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling; faktor penyebab terjadinya kecemasan, dan solusi yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional. Adapun solusi yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional berupa: guru bimbingan dan konseling melakukan panggilan terhadap siswa yang mengalami kecemasan serta selalu memotivasi siswa dalam belajar, memberikan konseling dalam bentuk layanan individual dan klasikal, serta memberitahukan tips dan cara belajar efektif menjelang ujian nasional.
2. Dede Rizkiyani (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung 2012). Judul” **Pengaruh konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (Rebt) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung**”. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan mengetahui apakah konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dapat mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre-Experimental designs*. Sampel dari penelitian ini adalah 19

peserta didik yang berasal dari kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Jadi dapat disimpulkan bahwa *rational emotif behavioral therapy* (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Sesuai dengan judul skripsi, Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 6 Percut Sei Tuan, yang beralamat di Jl. Irian Barat No 5. Kegiatan penelitian dimulai pada bulan Mei s/d Juni 2019. Dengan demikian penelitian ini memerlukan waktu selama 1 (satu) bulan.

B. Pendekatan dan metode penelitian

1. Pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sesuai dengan masalah penelitian ini yang bersifat utuh atau kholistik. Karena itu masalah penelitian ini tidak dapat dilihat secara bagian perbagian untuk memberikan solusi terhadap permasalahan judul sebagaimana dikemukakan pada latar belajar masalah. pendekatan kualitatif ini memberikan arah kerja penelitian yang harus berada di lokasi penelitian secara intensif, karena alat yang digunakan untuk mendapatkan data adalah peneliti itu sendiri.

2. Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dalam hal ini peneliti berusaha memahami dan menggambarkan apa yang dipahami dan digambarkan oleh subyek penelitian. Untuk itu peneliti menggunakan kualitatif

atau naturalistik. Disebut kualitatif karena sifat data yang dikumpulkan bercorak kualitatif.³⁰

Mengacu kepada Strauss dan Corbin (dalam Salim dan Syahrur) penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang prosedur penemuan yang dilakukan tidak menggunakan prosedur statistik atau kuantifikasi. Penelitian kualitatif adalah penelitian tentang kehidupan seseorang, cerita, perilaku, dan juga tentang fungsi organisasi, gerakan sosial atau hubungan timbal balik.³¹

Penelitian kualitatif mempelajari orang-orang dengan mendengarkan apa yang dikatakan, tentang mereka dan pengalamannya dari sudut pandangan orang yang diteliti. Keberhasilan penelitian amat tergantung dari data lapangan, maka ketetapan, ketelitian, rincian, kelengkapan dan keluwesan pencatatan informasi yang diamati dilapangan.

Metode yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian ini terdiri dari: wawancara, observasi dan studi dokumen.

Wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi lisan dari sumber data penelitian, baik sumber data primer maupun sumber data sekunder.

Observasi digunakan untuk mendapatkan data penelitian melalui pengamatan terhadap sumber data primer dan sekunder.

³⁰Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2000), h. 5

³¹Salim dan Syahrur, *Metodologi penelitian kualitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2007), h. 41

Studi dokumen digunakan untuk mendapatkan data berupa arsip-arsip yang berkaitan dengan upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah data yang diterima peneliti baik data yang diterima peneliti secara langsung maupun data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah mereka yang mengetahui, memahami, mereka adalah narasumber dan siswa yang mengikuti kegiatan dari bimbingan dan konseling di sekolah sekaligus yang menjadi informan yang memberikan informasi tentang peran guru bimbingan konseling dalam pemilihan kegiatan ekstrakurikuler. Adapun narasumber yang bersangkutan yaitu:

1. Kepala sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, sebagai pihak penanggung jawab penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling disekolah.
2. Guru BK SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, sebagai pihak yang berperan aktif dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi.
3. Siswa Kelas VII-B yang terdiri dari 27 siswa/i. sebagai pihak yang dibimbing dan diarahkan dalam upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasasn siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi oleh guru BK. Dalam penelitian ini diambil 6 respon sebagai sumber data yang sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Respon penelitian ini terdiri dari 3 siswa laiki-laki dan 3 siswa perempuan.

D. Sumber data

Sumber utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumentasi dan lain-lain.³² peneliti ini menggunakan dua sumber data yaitu sebagai berikut:

Sumber data dalam penelitian ini yakni sumber data primer dan sumber data primer

1. Sumber data primer

Sumber data primer adalah data utama yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu: guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dan siswa yang mengikuti aktivitas pembinaan oleh guru bimbingan konseling.

2. Sumber data sekunder

Penelitian ini adalah pimpinan sekolah smp Negeri 6 Percut Sei Tuan sehubungan informasi tentang dukungan terhadap aktivitas pembinaan siswa, dan yang mewakili guru mata pelajaran untuk mendapatkan informasi tentang kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

E. Teknik pengumpulan data

Untuk mendapatkan data penelitian ini digunakan instrumen observasi, wawancara, studi dokumen.³³

³²Lexy J. Meleong, (2000), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, h. 5.

³³Jonathan Sarwono, (2005), *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu, h. 223.

1. Observasi

Observasi adalah pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan terhadap gejala-gejala yang diteliti, baik secara langsung maupun tidak langsung. Disini peneliti melihat dan mengamati sendiri fenomena yang terjadi serta mencatat perilaku dan kejadian yang sebenarnya.

Penelitian ini menggunakan teknik observasi non partisipatif, dimana pada pelaksanaannya peneliti tidak terlibat langsung dengan aktivitas orang-orang yang sedang diamati, dan hanya sebagai pengamat independen. Kegiatan observasi dilakukan di SMP Negeri 6 percut Sei Tuan. Dalam penelitian ini observasi dilakukan terhadap guru bimbingan konseling untuk mendapatkan data sehubungan dengan aktivitas layanan terhadap siswa melalui teknik relaksasi. Observasi juga dilakukan terhadap siswa sehubungan dengan kesiapan dan hasil dari aktivitas mengikuti layanan bimbingan melalui teknik relaksasi.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan jalan tanya jawab yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan penelitian.³⁴

Wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara tak terstruktur, intensif dan terbuka. Teknis pelaksanaannya penulis mengajukan pertanyaan kepada subyek, kemudian subyek diminta menjawab bebas dan terbuka. Subyek yang di wawancarai adalah guru bimbingan konseling, wawancara dilakukan dalam rangka mendapatkan data berupa gambaran umum tentang

³⁴Sugiyono, (2009), *Metode penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bnadung: Alfabeta, h. 226-227.

upaya guru bimbingan dan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi. Metode wawancara ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang: profil bimbingan konseling di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, latar belakang siswa, permasalahan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi serta penanganan yang pernah dilakukan oleh guru bimbingan konseling.

Dalam penelitian ini wawancara dilakukan oleh terhadap guru bimbingan dan konseling dan dengan beberapa siswa. Terhadap guru bimbingan konseling diajukan pertanyaan sehubungan dengan program layanan melalui teknik relaksasi, pada siswa diajukan pertanyaan tentang kesiapan dan hasil yang diperoleh dalam mengikuti layanan konseling melalui teknik relaksasi, pada pimpinan sekolah diajukan pertanyaan sehubungan dengan sejarah singkat tentang profil sekolah.

3. Dokumentasi, yaitu tujuan dari pengguna bahan dekumen dalam ilmu sosial terutama yang ditentukan sifatnya sebagai ilmu yang nomotetis artinya melukiskan secara umum. Studi dokumentasi yaitu mengumpulkan sejumlah informasi tertulis mengenai data pribadi pendidikan guru, dokumen resmi sekolah, arsip, buku-buku ilmiah yang mendukung penelitian ini. Berbagai jenis dokumentasi dapat digunakan peneliti sehubungan dengan penelitian kualitatif. Dokumen tersebut antara lain:

- a. Dokumen Pribadi

Dokumen pribadi merupakan narasi pribadi yang menceritakan perbuatan dan pengalaman serat keyakinan sendiri. Melalui dokumen

tersebut, peneliti dapat melihat bagaimana seseorang melihat suatu situasi sosial, arti pengalaman bagi dirinya, bagaimana ia melihat kenyataan dan seterusnya. Di sisi lain peneliti harus berusaha untuk mengetahui maksud membuat dokumen tersebut.

b. Dokumen Resmi

Dokumen resmi misalnya memo, catatan siding, korespondensi, dokumen kebijakan, proposal, tata tertib, arsip dan seterusnya.³⁵

F. Teknik Analisis Data

Setelah data dan sejumlah informasi terkumpul, maka data dalam penelitian ini diolah sesuai dengan jenis penelitian yang digunakan. Adapun dalam penelitian kualitatif memuat prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata atau dari lisan orang yang sedang kita amati.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dan bahan-bahan lainnya, sehingga dapat dengan mudah dipahami, dan temuannya dapat di informasikan kepada orang lain.³⁶ Tujuan analisis data adalah menyederhanakan data penelitian yang amat besar jumlahnya menjadi informasi yang lebih sederhana dan mudah untuk dipahami. Proses analisis data melalui beberapa tahap analisis yakni:

1. Penghimpunan data, yaitu menghimpun semua data yang diperoleh berdasarkan hasil observasi, wawancara, studi dokumen. Berdasarkan klasifikasi atau tingkatan data yaitu data primer dan data sekunder.

³⁵Salim, Ibid,hal.119-126

³⁶*Ibid*, h. 244.

2. Reduksi data yaitu proses pemilihan data yang relevan dengan kebutuhan untuk menjawab permasalahan. Karena itu data yang diperoleh di pilah-pilah sesuai dengan sumber data dan instrumen pengumpulan data.
3. Penyajian data, yaitu menjelaskan hasil penelitian secara narasi sesuai dengan tingkatan data (primer dan sekunder). Data sekunder disajikan untuk mendukung penjelasan narasi data primer. Ditinjau dari instrumen yang digunakan maka data wawancara dijelaskan oleh data observasi dan studi dokumen. Sehubungan dengan penggunaan teknik relaksasi digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum, diperlukan prosedur teknik relaksasi. Meliputi instruksi, arahan-arahan, komunikasi dua arah, gerakan-gerakan, menampilkan gambar-gambar yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi siswa sehingga menurunkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.
4. Penarikan kesimpulan, yaitu memberikan makna spesifik atau khusus sehubungan dengan hasil-hasil penelitian. Masalah penelitian yang berkaitan dengan upaya guru dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi diberikan jawaban secara repat dan ringkas, namun dapat memberi makna yang khusus sebagai jawaban terhadap masalah penelitian. Dalam penelitian ini kesimpulan yang diharapkan adalah bahwa teknik relaksasi yang digunakan guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

G. Penjaminan Keabsahan Data penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi untuk menguji keabsahan data penelitian. Teknik triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data itu.³⁷

Teknik triangulasi dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Teknik triangulasi sumber adalah membandingkan data yang diperoleh dari hasil wawancara terhadap sumber data primer dengan sumber data sekunder, hasil observasi terhadap sumber data primer dengan observasi terhadap sumber data sekunder. Jika ditemukan perbedaan yang meyakinkan antara hasil wawancara dengan sumber primer dan sekunder, maka dilakukan wawancara ulang terhadap terhadap kedua sumber data tersebut, begitu juga dengan observasi.

Dengan demikian keabsahan data hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, sehingga hasil penelitian tentang upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi. Selain triangulasi digunakan juga uji kepercayaan terhadap data hasil penelitian melalui perpanjangan waktu pengamatan untuk meningkatkan kepercayaan data. Dengan perpanjangan pengamatan atau masa observasi berarti peneliti kembali kelapangan untuk melakukan pengamatan terhadap sumber primer dan sumber sekunder.

³⁷Lexy J. Moleong, *Metode*, h. 178.

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, dengan data yang diperoleh sebagai berikut:

1. Profil SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Nama Sekolah	: SMP N 6 PERCUT SEI TUAN
Alamat	: Jl. Irian Barat No 5
Desa	: Sampali
Kecamatan	: Percut Sei Tuan
KAB/KOTA	: Deli Serdang
Nomor Statistik Sekolah	: 21107010106030
NPSN	: 10261702
Telepon Fax	: 0616616033
Status Sekolah	: Negeri
Lintang	: 3.466816
Bujur	: 98.92364499999996
Ketinggian	: 29
Email	: Smpnvipercutseituan@yahoo.co.id
Luas Lahan/Tanah	: 2100 m ²
Status Kepemilikan	: Wakaf
Nama Kepala Sekolah	: Zainul Bahri, S.Pd., M.Pd.

Pendidikan Terakhir : S2

Masa Kerja sebagai Kepsek : 10 Tahun

Nilai Akreditasi Sekolah : B

2. Sejarah dan Latar Belakang Berdirinya SMP Negeri 6 percut Sei Tuan.

Sejarah singkat didirikan SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan sejak tahun 2010 yang dipimpin oleh Bpk Elifian Lubis yang awalnya gedung tersebut merupakan gedung SD Impres yang sudah tidak di pergunakan lagi, karena SD Impres tersebut di pindahkan. Berhubung di daerah Sampali belum ada SMP Negeri maka berkat suara masyarakat yang mengajukan permintaan kepada Dinas pendidikan untuk membangun sekolah SMP melalui kelurahan desa dan kecamatan maka dibuatlah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

Awalnya SMP ini memiliki 4 kelas dengan siswa 160 siswa dibagi-bagi 40 siswa perkelas. dan semakin ada perubahan dan banyaknya peminat anak yang ingin masuk kesekolah negeri yang kawasanya sangat strategis itu.

Sekolah ini berorientasi pada sistem pendidikan nasional yaitu undang undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional dan peraturan pemerintah No. 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan yang bernaung di bawah pengawasan kementerian Agama RI, saat ini SMP N 6 Percut Sei Tuan menerapkan sistem pembelajaran terpadu yang berbasis pada kompetensi ilmiah dan SMP N 6 Percut Sei Tuan seta menahuti tuntutan perkembangan kurikulum dan kompetensi kelulusan, melakukan :

1. Penyeimbangan pembelajaran teori dan praktek

2. Menempatkan tenaga edukatif yang berpengalaman dan sesuai dengan keahliannya
3. Kesetaraan gender
4. Kondisi budaya setempat

3. Visi, Misi, dan Tujuan

Berikut adalah pemaparan Visi, Misi dan Tujuan Sekolah:

a. Visi

Menghasilkan peserta didik yang unggul dan mutu, memiliki pengetahuan yang luas, berkarakter, berwawasan lingkungan, serta penguasaan teknologi informasi dan komunikasi yang tinggi dengan dilandasi iman dan taqwa

b. Misi

1. Melaksanakan kegiatan pembinaan dalam peningkatan imtaq, akhlak, budi pekerti, serta berkarakter
2. Meningkatkan prestasi akademik lulusan secara berkelanjutan
3. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga setiap siswa berkembang secara optimal, sesuai potensi yang dimiliki
4. Menumbuhkan dan mendorong keunggulan dalam penerapan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni
5. Mewujudkan sekolah yang berwawasan lingkungan
6. Meningkatkan prestasi pada bidang ekstra kurikuler
7. Menumbuhkan dan meningkatkan minat baca siswa

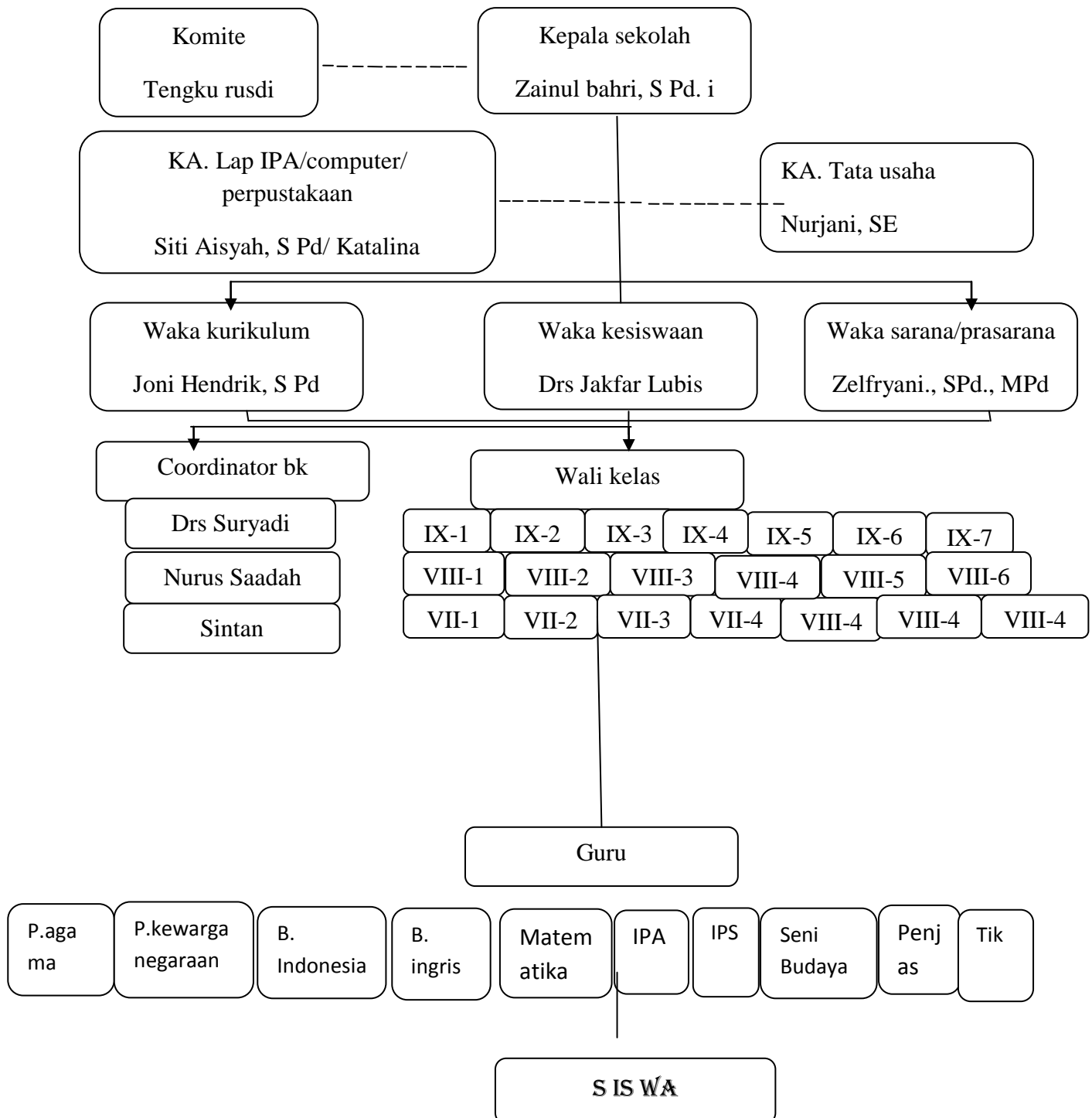
8. Meningkatkan kemambuan berbahasa inggris
9. Meningkatkan wawasan pengetahuan, serta penguasaan teknologi informasi dan komunikasi.

c. Tujuan Sekolah

Menumbuh kembangkan potensi peserta didik menjadi siswa-siswi yang beriman dan bertaqwa kepada Allah swt, Cerdas, terampil dan berakhlakul karimah cinta bangsa tanah air.

4. STRUKTUR ORGANISASI

Bagan Struktur Organisasi SMP N 6 PERCUT SEI TUAN



5. Tenaga Kependidikan

Tabel 4.1.

Keadaan Tenaga Kependidikan di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

No	Pengelola Tenaga Kependidikan	PNS		Non PNS		Jumlah
1	Guru PNS	5	30	-	-	35
2	Guru Tetap Yayasan	-	-	-	-	-
3	Guru Honorer	-	-	5	6	11
4	Guru Tidak Tetap	-	-	-	-	-
5	Kepala Tata Usaha	1	-	-	-	-
6	Staf Tata Usaha	1	-	-	-	1
7	Staf Tata Usaha Honorer	-	-	2	2	4

6. Keadaan Siswa

a. Jumlah siswa SMP 6 Percut Sei Tuan

- Kelas VII = 170
- Kelas VIII= 235
- Kelas IX = 261

Jumlah = 666

Tabel 4.2.

Keadaan Siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Kelas	Jumlah Siswa
7-1	36
7-2	34
7-3	35

7-4	35
7-5	33
7-6	35
8-1	36
8-2	34
8-3	35
8-4	37
8-5	34
8-6	38
9-1	33
9-2	36
9-3	36
9-4	33
9-5	38
9-6	33
9-7	34

7. Keadaan Sarana Dan Prasarana

Sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan memiliki ketersediaan standar sarana dan prasana sesuai dengan hasil di lapangan sebagai berikut :

Tabel 4.3.**Keadaan Sarana dan Prasarana SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan**

No.	Prasarana	Hasil Observasi	
		Ada	Tidak
1.	Ruang Kelas	√	
2.	Ruang Perpustakaan	√	
3.	Ruang Laboratorium		—
4.	Ruang Guru		—
5.	Ruang Tata Usaha	√	
6.	Tempat Beribadah		—
7.	Ruang UKS	√	
8.	Ruang Organisasi Kesiswaan		—
9.	Kantin	√	
10.	Kamar mandi	√	
11.	Gudang	√	
12.	Ruang Sirkulasi		—
13.	Tempat Bermain/berolahraga	√	
14.	Lapangan Parkir	√	

B. Persiapan Izin Penelitian

Pada tanggal Selasa, 22 Januari 2019 pukul 08.05 wib saya mengajukan judul kepada pembimbing skripsi 1 saya yang berjudul upaya guru bimbingan dan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi, tentunya judul ini sudah disahkan oleh pihak jurusan bahwasanya saya sudah

bisa memakai judul ini. Beliau benar-benar membimbing saya dan teman-teman terkait judul kami masing-masing. Pembimbing satu juga menyarankan setelah selesai konsultasi dengan semua pembimbing langsung lanjut mencari sekolah yang pantas untuk diteliti. Dan beliau juga menyarankan untuk bimbingan proposal kepada dosen pembimbing 2 terlebih dahulu.

Pada tanggal Rabu, 25 Januari 2019 pukul 09.30 wib saya bersama teman-teman saya mendatangi dan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing 2 saya. Saya konsultasi terhadap judul saya bahwasanya judul ini bagus untuk diteliti seperti itu beliau mengatakan.

Pada tanggal 14 Februari 2019 pukul 07.50 wib saya sendiri datang ke sekolah di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Awalnya guru bk mempertanyakan perihal surat riset ke saya tapi setelah saya menceritakan kepada guru tersebut bahwasanya dosen pembimbing saya menyuruh saya observasi dan mengamati siswa yang mengalami kecemasan dan alhamdulillah sekolah juga sangat membantu surat riset nya nyusul saya bisa observasi di sekolah tersebut. Yang saya amati sewaktu saya ke sekolah keadaan siswa/i disana masih banyak yang tidak berani saat di suruh berpidato di depan orang banyak, banyak alasan yang mereka lontarkan ada sebagian diantara mereka ketika gilirannya yang disuruh tampil ia selalu tidak pernah datang alasannya karena takut. Setelah itu saya melakukan wawancara dengan salah satu siswa bernama Pitra mengungkapkan bahwa dia gemetaran saat disuruh tampil di depan orang banyak, jantungnya berdebar-debar ia merasa teman-teman nya bakal menertawakan kalau dia tampil tidak maksimal.

Pada tanggal Senin, 04 Maret 2019 Pukul 08.30 wib saya datang ke UIN Pancing diruangan dosen tarbiyah dan menjumpai pembimbing 2 dengan melakukan bimbingan berupa bab 1 latar belakang masalah. Ternyata banyak sekali kesalahan dilatar belakang saya dan beliau menyarankan saya untuk observasi kesekolah terlebih dahulu dan Kemudian saya disuruh merevisi di kemudian hari sampai sudah 3x bimbingan tatap muka, baru lah bab 1 saya di acc.

Pada tanggal Rabu, 06 Maret 2019 Pukul 09.00 wib saya melakukan bimbingan bab 1, 2, dan 3 yaitu tentang pendahuluan, kajian teoritis, dan metode penelitian, saya menjumpai beliau dan melakukan bimbingan apa-apa saja yang harus dicantumkan di bab-bab tersebut. Kemudian saya seperti itu sampai 3 x bimbingan dibagian bab 2 dan 3.

Pada tanggal Selasa 2 April 2019 pukul 11.00 wib saya menjumpai dan melakukan bimbingan bab 2 dan masih banyak terjadi kesalahan saya disuruh revisi lagi sebanyak 2 x. Saya karena saya sering sakit saya berhenti sebentar saya pulang kampung untuk beberapa hari .

Pada tanggal Senin 15 April 2019 pukul 14.05 saya menjumpai beliau selaku pembimbing skripsi 2 saya melakukan bimbingan proposal, setelah beberapa kali saya menjumpai beliau dan melakukan bimbingan dan akhirnya saya mendapatkan acc dari beliau. Dan pada tanggal 18 April saya bimbingan dengan pembimbing 1 saya itupun masih banyak yang direvisi saya juga sempat merevisi beberapa kali dan akhirnya saya juga mendapat tanda tangan dari pembimbing 1.

Pada tanggal Senin, 16 Mei 2019 pukul 08.06 wib saya datang menjumpai guru BK di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, saya disuruh lapor ke dinas pendidikan di lubuk

pakam saya bingung karena saya bukan asli orang medan. Setelah saya memberikan surat riset ke dinas saya disuruh nunggu 3 hari yang dikeluarkan pada tanggal 24 Mei 2019. Sembari menunggu surat dari dinas saya kesekolah untuk melakukan wawancara dengan guru bk. saya juga membawa surat izin penelitian disekolah tersebut yang saya bawa dari bagian subbag akademik. Kemudian beliau menyuruh Setelah surat izin diterima, saya langsung diarahkan untuk menjumpai Bpk Joni Hendrik, S.Pd dan pak Joni mengantarkan saya keruangan kepala sekolah tetapi kepala sekolah sedang sibuk jadi beliau tidak bisa hari itu saya wawancarai. Pada tanggal 13 juni saya disuruh kesekolah untuk mengambil surat balasan dari sekolah dan saya juga mewawancarai Bpk kepala sekolah yakni bpk Zainul Bahri, S.Pd kami berbincang bincang tentang tujuan saya kesekolah dan saya juga sempat mewawancarai kepala sekolah karena sekolah sibuk jadi disuruh datang tanggal 15 juni.

Pada tanggal Senin, 19 Juni 2019 pukul 10.05 wib saya menjumpai pembimbing skripsi 2 yakni tepatnya di masjid unimed dan melakukan bimbingan bab IV dan bab V ternyata banyak terjadi kesalahan juga saya juga sempat 3x bimbingan. Pada tanggal 24 juni saya mendapat acc dari pembimbing 2 dan beliau menyarankan saya untuk langsung menjumpai dosen pembimbing 1.

Pada tanggal Selasa, 28 Juni 2019 pukul 11.00 wib saya menjumpai pembimbing skripsi 1 dan beliau membawa skripsi saya kerumah dan pada tanggal 2 saya masih revisian dan alhamdulillah pada tanggal 4 Juli saya mendapat kan acc skripsi dari dosen pembimbing 1 saya.

Pada tanggal senin 8 Juli 2019 pukul 09.00 wib saya datang kekampus dan daftar sidang di jurusan dan ternyata masih banyak persyran sidang saya yang belum lengkap

dan saya juga berusaha melengkapi semua persyaratan. Saya sidang tanggal 12 juli 2019.

C. Temuan Umum

Berdasarkan observasi yang saya amati di jauh-jauh hari yaitu pada tanggal 23 Februari 2019 saat saya melakukan observasi . saya melihat dan ikut serta melihat atau mengamati teknik relaksasi yang diberikan guru BK kepada siswa/siswi agar saat tampil tidak grogi dan takut, saya mengamati lokasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan masih banyak siswa/siswi yang mengalami kecemasan saat di suruh tampil di depan teman-temannya atau pun orang banyak, apalagi sewaktu saya melihat mereka berpidato banyak sekali terjadi kesalahalahan demi kesalahan yang mereka lakukan, saya melihat mereka kurang percaya diri untuk menyampaikan muqaddimah mereka. setelah itu saya juga melakukan wawancara dengan salah satu siswa yang bernama fitra ia memang sewaktu itu di tugaskan untuk berpidato dia menyatakan bahwasanya dia belum ada persiapan yang matang untuk tampil dan dia juga takut teman-temannya menertawakan dia ketika dia salah ucap apalagi liat orang ramai dia gemetaran dan keringat dingin.

Pada tanggal 23 April 2019 pukul 07.45 – 8.08 wib saya melakukan pengamatan yang dilakukan kepada siswa yaitu untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dan juga pemberian teknik relaksasi yang digunakan oleh guru bimbingan konseling dalam menannggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Pengamatan yang saya lakukan yakni saya mengikuti guru BK saat memberikan teknik relaksasi kepada siswa-siswi yang akan maju dan tampil di depan umum.

Guru Bimbingan Konseling melakukan pemberian teknik relaksasi dengan memberikan instruksi-instruksi dan arahan-arahan. Awal mula guru BK mempertanyakan kepada siswa apakah siswa sudah menyiapkan materi yang akan disampaikan karena banyak juga di antara mereka ketika giliran mereka maju belum tau apa yang ingin disampaikan padahal dari jauh-jauh hari sudah di beri materi apa yang akan disampaikan ketika tampil untuk berpidato. Banyak sekali alasan-alasan yang mereka lontarkan ada yang sewaktu gilirannya untuk maju ternyata anak tersebut tidak datang.

Dari penjelasan di atas yang saya amati bahwasannya siswa-siswi mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum sangat membutuhkan bantuan atau *treatment* untuk mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum.

Pada tanggal 26 April 2019 pukul 08.00 Di hari itu guru BK juga memberikan arahan atau motivasi kepada siswa seperti guru BK menyatakan kepada siswa/siswi yang akan tampil kalian pasti bisa, guru BK juga menyarankan agar siswa-siswi mampu berpikiran positif bahwa memang mereka bisa tampil maksimal, selain itu mereka juga diberi kesempatan untuk duduk sejenak atau mondar-mandir yang mereka merasa nyaman sehingga dengan begitu mereka bisa agak lebih rileks. Ada yang dari mereka mendengarkan instruksi dari guru BK ada yang sebagian masih sibuk dengan hal lainnya.

Pada tanggal 14 Mei mereka berpidato dan ada dari mereka yang saat berpidato suaranya semakin lama semakin kecil, saat memegang mikropon gemetaran berbagai reaksi mereka tunjukkan saat tampil di depan orang banyak. Ada yang sibuk memegang

kerah baju, ada yang keringatan dan yang paling patalnya mereka lupa apa materi yang ingin mereka sampaikan karena mereka kurang menguasai bahan.

Kesimpulannya mengacu berdasarkan observasi atau pengamatan saya sehingga tertarik untuk mengambil judul upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan dikarenakan masih banyak siswa yang jika disuruh tampil mereka belum bisa tampil dengan baik, membuat saya ingin melihat dan mengobservasi upaya yg dilakukan Guru BK dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi.

D. Temuan Khusus

1. Kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Berdasarkan rincian observasi dan wawancara mengenai kecemasan siswa saat berbicara di depan umum kelas VII-B SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. siswa mengalami kecemasan ketika dituntut untuk bisa berbicara di depan umum siswa merasa tidak percaya diri ketika berada di tengah-tengah orang banyak maka saat mencoba untuk berbicara di depan umum hal yang terjadi adalah gugup dan merasa takut akan gagal. Siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada umumnya merasa khawatir terhadap kemungkinan-kemungkinan terburuk yang akan dialaminya nanti, misalnya tidak bisa berbicara di depan umum dengan maksimal, dan mendapatkan cacian dari teman-teman disekitarnya. Kecemasan yang dialami siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan berbagai macam bentuk nya ada yang gemeteran, suaranya semakin lama semakin

mengecil bahkan sampai tidak kedengaran, takut untuk maju kepodium serta kurang yakin dengan kemampuannya.³⁸

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap siswa-siswi SMA Negeri 2 Kutacane khususnya kelas VII-B yang berjumlah 27 orang yang mengalami kecemasan sampai 70% di karenakan banyak sekali diantara mereka yang jika disuruh masih mengalami cemas dan ketakutan untuk menyampaikan gagasan atau ide-ide nya di hadapan orang banyak. Siswa jika dapat giliran untuk maju banyak sekali alasan yang mereka lontarkan ada yang menyatakan akan pergi ketempat sodaranya dan lain-lain.³⁹

2. Faktor-faktor penyebab kecemasan siswa saat berbicara di depan umum

Faktor-faktor penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum dilakukan dengan hasil observasi dan wawancara. Setelah dilakukan analisis dapat diketahui bahwa penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum dikarenakan berasal dari diri siswa dan belum terbiasa berlatih, serta tidak menguasai materi yang akan disampaikan.

a. Belum terbiasa berbicara di depan orang banyak

Berdasarkan observasi yang didukung dengan wawancara, peneliti menemukan bahwa banyak diantara mereka yang memang belum terbiasa atau

³⁸Hasil wawancara dengan Bapak Zainul Bahri S. Pd.i selaku kepala sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada hari Selasa, 13 Juni 2019 pukul 10.10 Wib di ruang kepala sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

³⁹Hasil wawancara dengan Ibu Nurris Saadah S.Pd dan Bapak Suryadi S.Pd selaku guru BK SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada hari jumat, 24 Mei 2019 pukul 11.00 Wib di ruang BK SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

kurang berlatih untuk berbicara di depan orang banyak. Mereka tidak percaya diri dengan kemampuan yang mereka miliki. Salah satu siswa yang saya wawancarai menyatakan bahwa memang jarang berbicara dengan temannya dia juga dikenal dengan anak yang pendiam nah ketika disuruh tampil di muka umum ia merasa takut dan grogi. Berdasarkan wawancara, dituturkan oleh siswa D dalam kutipan hasil wawancara berikut.

“Aku memang nggak biasa ngomong di depan orang banyak, di dalam kelas aja aku takut kalau disuruh guru maju kedepan buat persentase”

Pernyataan yang serupa juga disampaikan oleh siswa B, ia tidak terbiasa berbicara di depan orang banyak..

“aku tu kak kalau disuruh maju kedepan buat pidato aku gemetaran kak takut kali aku betul, gak pede aku kak”.

Siswa/siswi belum terbiasa berbicara di depan umum, mereka tidak percaya diri takut jika nanti salah, dan ada diantara mereka yang memang di kelas saja jarang berkomunikasi dengan teman-temannya apalagi sampek melihat orang banyak justru membuat mereka makin tidak berani tampil. Mereka juga jarang berlatih, karena dengan berlatih mereka bisa percaya diri. Mereka cemas dan takut ketika dihadapkan dengan orang banyak semakin mereka sering berlatih mengasah kemampuan mereka pasti akan tampil lebih baik.

b. Tuntutan yang berlebihan dari dalam diri untuk mendapatkan hasil yang baik

Berdasarkan observasi dan wawancara siswa A,B,C,D, E dan F mereka menuntut untuk mendapatkan nilai yang baik atau pun mendapatkan pujian bahwa

mereka sudah tampil maksimal dan sangat memuaskan. Kemampuan untuk mengatasi kecemasan pada diri yaitu kita sendiri karena diri sendiri lah yang mampu mengendalikan. Diri merupakan segala sesuatu yang terkandung dalam setiap kondisi individu, baik yang bersifat fisik maupun non fisik. Kondisi yang terkandung dalam diri individu sebaiknya harus difahami sebagai anugrah yang sangat berharga. Setiap manusia akan memandang dirinya sebagai individu yang berbeda dengan individu lainnya.

Tidak harus mendapatkan nilai bagus tetapi kita harus berusaha sekuat kemampuan kita. Pemahaman tentang diri sendiri itu penting dan pengetahuan tentang diri kita jangan terlalu teropsesi untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Disini kita juga harus mengetahui kekurangan diri sendiri jangan terlalu menuntut agar bisa seperti orang-orang tetapi jadilah diri sendiri. Tuntutan diri sendiri untuk mendapatkan nilai yang tinggi dibenarkan oleh siswa dalam kutipan wawancara berikut ini.

“ya harus lah kak nanti kalau kawan awak tinggi-tinggi pulak nilainya kan malu sih”. (Siswa A)

“karena kalau nilai tinggi kita kan dianggap pintar ni sama kawan-kawan kita, apalagi kalau sempat nilainya lebih tinggi”. (Siswa C)

Berdasarkan observasi yang saya lihat bahwasanya mereka memang mengutamakan nilai, terlihat dari jawaban-jawaban dari siswa/siswi mereka merasa malu jika nilainya rendah. Siswa tidak melihat prosesnya tetapi hanya menginginkan hasil akhir tanpa melihat usaha yang mereka lakukan, mereka juga tidak sering-sering berlatih untuk berbicara di depan orang banyak. Karena ala

biasa karena terbiasa, semakin sering berlatih semakin mempunyai keberanian saat tampil di depan orang banyak.

Berdasarkan observasi, guru tidak menuntut mereka harus mendapatkan nilai yang tinggi tetapi karena pikiran mereka saja yang membuat mereka sangat akan menginginkan hasil. Guru BK juga memberi motivasi secara lisan, guru juga memberi motivasi dengan memberikan reward atau penghargaan agar siswa yang belum bisa dapat terdorong dan tidak terlalu mengejar nilai. Guru BK juga menyatakan bahwa bukan hasil kalian yang dilihat melainkan kemauan kalian untuk selalu berlatih belajar agar bisa percaya diri menyampaikan gagasan di depan orang banyak.

c. Tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar misalnya orangtua terlalu otoriter dan teman-teman.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan siswa, tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar membuat anak mengalami kecemasan yang berlebihan karena di satu sisi mereka dituntut untuk bisa menjadi anak yang serba bisa. lingkungan keluarga merupakan faktor yang penting dalam menunjang proses siswa dalam belajar. Orantua yang terlalu otoriter selalu menuntut anak seperti yang ia kehendaki, menerapkan banyak sekali peraturan dengan standar yang tinggi membuat anak cemas jika tidak mendapatkan hasil yang baik apalagi sampai membuat malu orangtua, anak juga cenderung takut jadi bahan ejekan oleh teman-teman dilingkungan sekitarnya jika nanti ia tidak tampil. Tuntutan dari lingkungan sekitar membuat anak semakin takut akan gagal dibenarkan oleh siswa dalam kutipan wawancara berikut ini.

“Kadang mamak awak kak suka kali marahi awak karena ada kawan aku yang bilang aku gak bisa berpidato kak” . (siswa F)

“aku takut kak kawan-kawan aku nanti ngetawain apalagi kalau ngomong salah ucap kata-kata sikit aja pasti orang itu ngejek-ngejek aja” . (siswa D)

Lingkungan sekitar berperan penting bagi siswa. Lingkungan keluarga yang setiap hari menuntut berlebihan kepada anak terlalu sering dapat membuat anak mengalami depresi. Orang tua seharusnya memberikan dukungan, kasih sayang serta cinta kepada anak dan anak merasa akan di hargai dan kecemasan demi kecemasan akan hilang karena dia merasa orangtuanya selalu ada.

Berdasarkan observasi yang saya lihat mereka memang sangat takut atau sangat cemas teman, kerabat atau pun orang tua marah kalau tidak maksimal tampil nya. Mereka merasa dihantui oleh perasaan yang negatif dari teman-teman disekitarnya bahwasanya teman-teman nya pasti akan mengejek dan bahkan menceemooh kan dia, justru ia merasa tertekan.

d. Belum menguasai materi yang akan disampaikan saat tampil.

Berdasarkan observasi dan wawancara siswa belum mempersiapkan diri ketika hendak tampil, disitu mau tampil mereka malah sibuk mencari bahan yang akan disampaikan nantinya, mereka juga memiliki banyak sekali alasan ada yang katanya tidak punya bahan tentang materi tersebut, sebelum tampil hendaknya mempersiapkan dan mengumpulkan bahan baik dari artikel, buku, koran, surat kabar, internet dan lain-lain. Kurangnya persiapan saat akan tampil dibenarkan oleh siswa dalam kutipan wawancara berikut ini.

“aku memang gak ada belajar pas mau tampil kak makanya bingung apa yang mau di sampaikan didepan”. (Siswa B)

“aku udah ada juga baca-baca buku tapi pas di depan lupa kak lagian baca bukunya cuma bentar aja”. (Siswa A)

Berdasarkan observasi yang saya mereka memang tidak mempersiapkan diri saat ketika tampil karena persiapan sangat dibutuhkan dalam berpidato materi yang disampaikan juga harus tetarah dan harus sesuai dengan tema yang akan kita sampaikan, karena berhasil atau tidaknya dalam berpidato banyak ditentukan oleh persiapan kita saat akan tampil.

Faktor lain penyebab kecemasan yang di alami siswa/siswi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan saat berbicara di depan umum dikarenakan siswa memiliki pikiran yang negatif sehingga ia merasa dirinya tidak mampu tampil. Ia merasa takut dan khawatir semua orang yang melihatnya akan menertawakan nya ketika ia tampil tidak maksimal. Berbagai macam faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan saat berbicara di depan umum dan bahkan dari mereka ada yang sengaja tidak datang kesekolah dikarenakan takut, ada yang gemetaran, keringatan, dan semakin lama suara semakin pelan.⁴⁰

3. Bagaimana teknik relaksasi yang dilakukan guru BK dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

⁴⁰Hasil wawancara dengan Ibu Nurus Saadah, S.Pd dan Bapak Suryadi, S.Pd selaku guru BK SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada hari jumat, 24 Mei 2019 pukul 09.50 Wib di ruang BK SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penanganan yang dilakukan oleh guru BK di sekolah ini bisa di nilai sudah cukup baik. Guru BK di sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan berjumlah 3 orang yang memang berlatarbelakang dari BK. Penangan kecemasan saat berbicara di depan umum sudah mereka lakukan yakni dengan teknik relaksasi.

Penanganan yang dilakukan guru BK dalam mengatsi kecemasan anak yakni dengan teknik relaksasi, sebelum mereka tampil kedepan untuk berbicara mereka terlebih dahulu keruangan guru BK yakni guru BK memberikan treatment atau terapi. guru BK menyuruh siswa untuk duduk dikursi dan guru bk juga menanyakan kepada siswa tentang siapa mereka untuk tampil berbagai alasan yang dilontarkan siswa ada yang bilang bahwa mereka takut, disini juga guru BK menggali informasi kenapa siswa bisa mengalami cemas, apa penyebabnya, siswa dimintai untu mengutarakan baru kemudian memberikan alternatif bagi masalah yang dialami siswa ketika hendak tampil.

Hal utama yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah klien dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan pikiran rileks. Relaksasi mudah dilakukan dan tidak beresiko. Klien diberikan serangkaian *instruksi* (arahan, perintah, petunjuk) yang meminta mereka untuk relaks. Melalui posisi yang yang rileks di dalam suasana yang tenang dan sambil mengendorkan otot dan juga mengatur nafas dapat menjadikan klien relaks.

Tetapi ada juga siswa cara menurunkan kecemasannya dengan ia berjalan-jalan, mondar-mandir kesana kemari. Saya juga memberikan motivasi atau dorongan misalnya saya bilang kalian pasti bisa gak ada yang gak bisa.⁴¹

Persiapan-persiapan yang perlu dilakukan sebelum penerapan teknik relaksasi antara lain:

1. Lingkungan fisik

a. Kondisi ruangan

Ruangan yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, nyaman, dan cukup penerangan sehingga memudahkan konseli untuk berkonsentrasi.

b. Kursi

Dalam relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh; seperti menggunakan kursi, sofa yang ada sandarannya atau mungkin dapat dilakukan dengan berbaring ditempat tidur.

c. Pakaian

Saat latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi misalnya (kacamata, jam tangan, sepatu, ikat pinggang) dilepas dulu.

Di saat yang sama klien belajar untuk merasakan ketegangan ketika permasalahan yang tidak menyenangkan. klien diminta untuk merasakan ketegangan ketika

⁴¹Hasil wawancara dengan Ibu Nurus Saadah, S.Pd. dan Bapak Suryadi, S.Pd selaku guru BK SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada hari jumat, 24 Mei 2019 pukul 10.05 Wib di ruang BK SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

permasalahan itu dia bayangkan dan merasakan pengendoran ketika bagian otot yang ditegangkan (diibaratkan persoalan) dikendorkan. Latihan ini bermanfaat untuk melatih kepekaan klien untuk mengetahui kondisi yang menyebabkan tegang dan kondisi yang membuatnya relaks.

Guru BK sangat disenangi, guru BK di sekolah ini cukup baik. Karena guru BK mau memberikan masukan-masukan motivasi bimbingan kepada siswa-siswi agar tidak mengalami kecemasan saat akan tampil bahkan guru BK juga memberikan atau membantu menyarikan materi saat siswa akan tampil. Teknik relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan saat berbicara di depan umum. Tujuan teknik relaksasi ini digunakan untuk membantu siswa menjadi rileks dan juga membantu siswa agar bisa mengontrol serta memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menyenangkan.

Berdasarkan dari hasil wawancara bahwasannya siswa yang mengalami kecemasan di panggil kerungan BK. Guru BK memberikan teknik yang dapat menurunkan kecemasan saat berbicara di depan umum, guru BK juga memberikan motivasi agar bisa percaya diri saat berbicara di depan orang banyak.⁴²

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada uraian ini peneliti akan menyajikan uraian bahasan sesuai dengan temuan penelitian, sehingga pembahasan ini akan mengintegrasikan temuan yang ada sekaligus memodifikasikan dengan teori yang ada.

⁴²Hasil wawancara dengan siswa dan siswi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada hari Selasa dan selasa-rabu, 16-17 Juli 2019 di ruang BK dan ruang kelas SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dari data yang didapatkan baik melalui observasi, dokumen dan wawancara dari pihak yang mengetahui tentang data yang dibutuhkan selanjutnya dari hasil tersebut dikaitkan dengan teori yang ada. Analisis data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Penyajian data pada penelitian ini berupa upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi.

1. Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum kelas VII-B SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Hasil dari penelitian yang saya lakukan bahwasanya Siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum pada umumnya merasa khawatir terhadap kemungkinan-kemungkinan terburuk yang akan dialaminya nanti, misalnya tidak bisa berbicara di depan umum dengan maksimal, dan mendapatkan cacian dari teman-teman disekitarnya. Siswa merasa tidak rileks ketika dirinya diperintahkan untuk berdiri dan menyampaikan pendapatnya atau gagasan di hadapan orang banyak.

kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis ketika harus berbicara atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan di muka umum. Siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan mengalami kecemasan ketika dituntut untuk bisa berbicara di depan umum siswa merasa tidak percaya diri ketika berada di tengah-tengah orang banyak maka saat mencoba untuk berbicara di depan umum hal yang terjadi adalah gugup dan merasa takut akan gagal.

Dalam hal ini seharusnya guru perlu menyusun strategi atau metode yang digunakan untuk menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum karena

jika tidak secepatnya ditanggulangi anak akan sulit menyampaikan ide-ide nya, rusaknya kepercayaan diri siswa.

2. Faktor Penyebab kecemasan siswa saat berbicara di depan umum

Setelah dilakukan analisis dapat diketahui bahwa penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum salah satunya di sebabkan oleh diri individu sendiri dan faktor dari lingkungan sekitar. Untuk mengetahui masing-masing faktor penyebab kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dijelaskan sebagai berikut.

a. Belum terbiasa berbicara di depan orang banyak

Berdasarkan hasil penelitian mereka ketika tampil tidak percaya diri dan demam panggung dan ketika disuruh untuk menyampaikan gagasannya mereka malah merasa cemas serta takut. Demam panggung dapat dihindari dan bahkan dihilangkan, yaitu dengan membiasakan berbicara di depan umum. Semakin sering melakukan, makin sering mencoba serta melatih diri untuk berani berbicara di depan umum.

Rasa cemas dan takut itu semakin berkurang, dan bahkan pada akhirnya dapat hilang dikarenakan sudah terbiasa.⁴³ Dari pernyataan siswa dalam hasil wawancara, siswa menyatakan bahwa paling tidak bisa berbicara di depan orang banyak, di dalam kelas aja aku takut kalau disuruh guru maju kedepan buat persentase. Sikap tersebut menunjukan bahwa mereka belum membiasakan diri untuk tampil. Karena belum terbiasa berbicara di depan umum kita seolah merasa disekeliling kita menertawakan kita bahkan

⁴³Hidayat, (2006), *Public speaking & teknik persentase*, Yogyakarta: Graha Ilmu, h. 8

perasaan gelisah karena melihat orang yang terlalu ramai akhirnya perasaan takut dan cemas pun timbul.

Seharusnya guru membuat alternatif lain agar anak bisa lebih terbiasa untuk berbicara di depan umum misalnya dengan menyuruh siswa bermain peran atau sering berlatih berbicara di depan cermin dengan begitu mereka akan terbiasa untuk dapat tampil karena ala biasa karena biasa.

b. Tuntutan yang berlebihan dari dalam diri untuk mendapatkan hasil yang baik

Tuntutan yang berlebihan dari diri dapat membuat seseorang merasa tertekan kerana tidak memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tuntutan yang berasal dari diri sendiri membuat seseorang merasa cemas jika tidak adanya kesesuaian antara harapan dan keinginannya. Kemampuan untuk mengatasi kecemasan pada diri yaitu kita sendiri karena diri sendiri lah yang mampu mengendalikan. Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah yang di alaminya. Konsep diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang paling penting, kerangka kognitif yang mengorganisir bagaimana kita mengetahui diri kita serta kemampuan yang kita miliki. Tuntutan yang berlebihan itulah yang membuat kita menjadi lebih tertekan sehingga menimbulkan kecemasan.

Seharusnya seorang guru memberikan motivasi kepada anak bahwasanya mereka berani tampil berdiri di depan orang banyak saya sudah luar biasa. Dan seperti kata lain misalnya salah benar itu biasa berani tampil luar biasa

hal seperti itu dapat memicu anak bisa lebih bersemangat dan ia tidak takut jika terjadi kesalahan pada dirinya dan tidak berdampak pada nilainya.

c. Tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar misalnya orangtua yang terlalu otoriter dan teman-temannya

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar membuat anak mengalami kecemasan yang berlebihan karena di satu sisi mereka dituntut untuk menjadi anak yang serba bisa. Keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama bagi siswa. Bimbingan dari orang tua serta perhatian dari orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan belajar siswa. Hubungan yang baik antara orang tua dan siswa perlu dibangun agar orang tua senantiasa mengerti kebutuhan dan kesulitan yang dialami oleh siswa. Hubungan yang baik dapat dibangun dengan komunikasi dan meluangkan waktu serta mendampingi anak atau menanyakan tentang kegiatan anak di sekolah. Selain itu, orang tua perlu berkomunikasi secara teratur dengan guru tentang perkembangan anak.

Orangtua yang terlalu otoriter selalu menuntut anak seperti yang ia kehendaki, menerapkan banyak sekali peraturan dengan standar yang tinggi membuat anak cemas jika tidak mendapatkan hasil yang baik apalagi sampai membuat malu orangtua, anak juga cenderung takut jadi bahan ejekan oleh teman-teman di lingkungan sekitarnya jika nanti ia tidak tampil.

Seharusnya orang tua dan orang disekitarnya seperti teman memberi motivasi kepada anak, memberikan perhatian lebih dan sebagai orangtua juga

tidak boleh terlalu menuntut anak tetapi seharusnya memberi kasih sayang, cinta dan sering-sering melatih anak berkomunikasi dengan baik dan benar.

d. Belum menguasai materi yang akan disampaikan.

Dari hasil analisis yang dilakukan siswa kurangnya persiapan membuat mereka tampil secara maksimal dikarenakan persiapan yang tidak matang, seharusnya bahan atau materi-materi yang akan disampaikan harus disusun terlebih dahulu. Mempersiapkan materi memang sangat penting karena berhasilnya seseorang dalam berbicara di depan orang banyak membutuhkan persiapan yang lebih detail dan terstruktur serta mudah dipahami.

Menguasai materi yang akan disampaikan memang harus dilakukan oleh setiap orang jika hendak ingin tampil. Agar lancar dalam membawakan materi di panggung, mempelajari materi adalah hal yang sangat penting, kita perlu membaca berulang-ulang dan memahami materi yang akan kita sampaikan.

3. Bagaimana teknik relaksasi yang dilakukan guru BK dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Pemberian teknik relaksasi oleh guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum sudah terlaksana di sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Hal ini ditunjukkan oleh guru bimbingan konseling menggunakan teknik relaksasi dengan baik untuk mengatasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

Teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum. hal ini dikaitkan dengan penelitian Agustina Ari setianingrum bahwa penelitian

ini menunjukkan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh $z_{hitung} = -2.207 < z_{tabel} = 0$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan teknik relaksasi.⁴⁴

Hal utama yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah klien dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan pikiran rileks. Relaksasi mudah dilakukan dan tidak beresiko. Klien diberikan serangkaian *instruksi* (arahan, perintah, petunjuk) yang meminta mereka untuk relaks. Melalui posisi yang rileks di dalam suasana yang tenang dan sambil mengendorkan otot dan juga mengatur nafas dapat menjadikan klien relaks.⁴⁵ Guru bimbingan dan konseling juga bekerja sama dengan guru bidang studi atau pihak personil sekolah yang ikut membantu. Melalui teknik relaksasi, diharapkan dapat mencapai tujuan dari setiap kegiatan penanganan kecemasan saat berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan yang telah dilaksanakan. Sehingga dapat mewujudkan siswa yang berani secara mental, percaya diri yang kuat dan memiliki potensi dalam berkomunikasi dengan baik yang berguna untuk diri sendiri dan orang lain.

Relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan stres karena relaksasi merupakan keterampilan *coping* yang aktif bila digunakan untuk mengajarkan kepada individu tentang kapan dan bagaimana menerapkan teknik relaksasi didalam kondisi dimana individu yang bersangkutan mengalami kecemasan.

⁴⁴Agustina Ari Setianingrum, dkk, 2013, *Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi*, Vol:2, No: 4.

⁴⁵ Lilis Ratna, *Teknik*, h. 13-14

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian ini dapat dikemukakan kesimpulan:

1. Faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum yakni karena belum terbiasa tampil di depan orang banyak, tuntutan dari dalam diri agar mendapatkan nilai yang tinggi, tuntutan dari lingkungan sekitar seperti orangtua yang terlalu otoriter, dan teman-teman yang suka mengejek serta kurangnya persiapan yang matang ketika akan tampil di depan umum.
2. Teknik relaksasi yang dilakukan guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan sudah terlaksanakan dengan semestinya. Teknik relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan saat berbicara di depan umum. Tujuan teknik relaksasi ini digunakan untuk membantu siswa menjadi rileks dan juga membantu siswa agar bisa mengontrol serta memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan. Guru bimbingan konseling juga memberikan motivasi serta memberikan kasih sayang kepada peserta didik, upaya yang dilakukan guru bimbingan konseling menanggulangi siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum sudah berjalan dengan semestinya. Manfaat dari teknik relaksasi ini adalah relaksasi membut

individu mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, masalah-masalah yang berhubungan dengan stres dan dapat mengurangi tingkat kecemasan yang tinggi.

b. Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka saran-saran yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah hendaknya

Dapat memberikan dukungan penuh kepada guru bimbingan dan konseling terhadap penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan lebih bisa menggunakan metode dan media yang lebih menarik lagi dalam melakukan kegiatan bimbingan konseling sehingga siswa tidak jenuh dan tetap bersemangat dalam mengikuti dan memberi respon yang baik ketika kegiatan berlangsung. Seperti memberikan layanan bimbingan kelompok atau dengan teknik bermain peran.

3. Bagi siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Untuk siswa agar lebih bersemangat lagi dan percaya diri ketika tampil di depan orang banyak serta mempersiapkan diri sebelum tampil serta lebih bersungguh-sungguh lagi dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Al Husain, (2004), *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*. Jakarta: Qisthi Press.
- Balqis Khayyirah, (2013), *Cara pintar Berbicara Cerdas di depan Publik*, Yogyakarta: Diva Press.
- Dadang Hawari, (2001), *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FK UI
- Gunarsa, (1995), *Psikologi untuk Membimbing*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Hasil observasi di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada Tanggal 25 Februari 2019.
- Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada Tanggal 25 Februari 2019.
- Hasil wawancara dengan siswa di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada Tanggal 25 Februari 2019.
- <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/2796> Di akses pada 14 Juli 2019, 15.14 WIB.
- Hidajat, (2006), *Public Speaking dan Teknik Presentasi*, Jakarta Barat: Graha Ilmu.
- Hurlock, (1980), *psikologi Perkembangan*, Erlangga: Gelora Aksara Pratama.
- Jonathan Sarwono, (2005), *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Lahmuddin Lubis, (2007), *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Hijri Pustaka Utama.
- Lilis Ratna, (2012), *Teknik-teknik Konseling*, Yogyakarta: Depublish.
- Meleong, (2000), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Rosda Karya.
- M. Quraish Shihab, (2003), *Tafsir al-Mishbah; pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*, Jakarta; Lentera Hati. Vol. 15.

Salim dan Syahrur, (2007), *Metodologi penelitian kualitatif*, (Bandung: Citapustaka Media.

Sayyid Mujtaba Musavi, (1993), *psikologi islam, Membangun kembali moral generasi muda*. Bandung: Hidayah.

Saludin Muis, (2009), *Kenali Kepribadian Anda dan Permasalahannya*, Yogyakarta: Graha Ilmu.

Slameto, (2003), *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta.

Syafaruddin, DKK, (2019), *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Medan : Perdana Publishsingh.

Sugiyono, (2009), *Metode penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bnadung: Alfabeta.

Triantoro Safaria, (2005), *Autisme*, Yogyakarta: Grahana Ilmu.

Triantoro, (2009), *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Akasara.

Q.S Ar-Ra'du/13 : 252.

LAMPIRAN

A. Wawancara dengan Kepala Sekolah

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Kepala Sekolah, wawancara dapat diuraikan sebagai berikut: sejak kapan BK ada di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan?

Bimbingan konseling bagi siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan sudah ada sejak sekolah ini didirikan. Karena bimbingan konseling merupakan suatu bidang studi yang penting bagi siswa dalam upaya membina, membimbing, dan mengarahkan siswa terhadap permasalahan baik yang berkaitan dengan masalah psikis maupun masalah lainnya lah, dengan adanya BK di sekolah dapat membantu siswa dalam pengembangan potensinya.⁴⁶

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan konseling sudah ada sejak sekolah tersebut didirikan. Selanjutnya peneliti mempertanyakan tentang penggunaan teknik relaksasi dalam upaya menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

Teknik relaksasi memang telah dilaksanakan di sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, hal-hal yang dilakukan sebelum siswa tampil untuk berbicara di depan umum mereka kerungan BK terlebih dahulu dilakukan dalam hal mengurangi kecemasan atau ketakutan siswa saat akan tampil, karena banyak ketika sudah giliran maju kedepan untuk maju, mereka disitu juga diberikan motivasi dan hal-hal lainnya yang dapat mencengah ketakutan atau kecemasan. **(Kamis 13 Juni 2019, di ruang kepala sekolah).**⁴⁷

Hasil wawancara tersebut menunjukan bahwa teknik relaksasi diberikan pada siswa dalam hal menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan

⁴⁶Wawancara dengan Kepala sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan di ruang kepek, tanggal 13 Juni 2019

⁴⁷Wawancara dengan Kepala sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan di ruang kepek, tanggal 13 Juni 2019

umum. Tujuan pemberian teknik relaksasi dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum di sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Teknik relaksasi ini digunakan untuk menurunkan kecemasan anak yang tadi nya deg-deg an setelah diberikan teknik relaksasi anak menjadi lebih rilaks serta dengan begitu anak merasa tidak terlalu cemas atau takut saat akan tampil melihat orang banyak. Jika kita rilaks kita lebih santai dalam mengerjakan sesuatu hal yang membuat kita nyaman. **(Kamis 13 Juni 2019, di ruang kepala sekolah).**

B. Wawancara dengan Guru Bimbingan konseling

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru BK mengenai apakah siswa-siswi di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum.

“kecemasan jelas sekali dirasakan oleh siswa yang disuruh tampil didepan umum atau di depan teman-temannya, yah namanya juga anak-anak ya kan merasa takut dan cemas apalagi takut diketawak in sama temannya. Gerogi sekali pas ditunjuk untuk berpidato macam-macam reaksi yang ditunjukkan mereka. kecemasan Tersebut bisa saja dihilangkan dengan cara menyuruh anak untuk mememnangkan diri dulu agar situasi menjadi lebih baik.” **(Jumat 24 Mei 2019, Pukul 09.30 di ruang BK)**⁴⁸

Guru bimbingan dan konseling bapak SP memberikan tanggapan, yaitu:

“kecemasan jelas sekali dirasakan oleh siswa karena orang yang pintar sekali pun belum tentu bisa berbicara di depan umum. Karena berbicara di depan umum tidaklah mudah hal pertama yang harus kita persiapkan yakni adanya persiapan yang matang sebelum tampil untuk menyampaikan gagasan-gagasan. Nah kami senantiasa bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa tersebut.

Berdasarkan pendapat yang telah di jelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan konseling menyatakan bahwa siswa –siswi di

⁴⁸Wawancara dengan guru bimbingan konseling di ruang kerja pada tanggal 24 mei 2019

SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan mengalami kecemasan ketika akan tampil untuk berbicara di muka umum. selanjutnya peneliti menanyakan faktor-faktor penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum. Dan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling ibuk NS sebagai berikut.

“ Faktor penyebab kecemasan yang di alami siswa saat berbicara di depan umum yaitu dikarenakan siswa mempunyai pikiran yang negatif sehingga ia merasa dirinya tidak mampu tampil. Ia merasa takut semua orang yang melihatnya akan menertawakan nya ketika ia salah nanti padahal itu hanya pikirannya saja. Faktor penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum kerena anak belum membiasakan dirinya untuk berlatih berbicara di depan orang banyak sehingga menimbulkan ketakutan. **(Jumat 24 Mei 2019, Pukul 09.40 di ruang BK)**

Berdasarkan hasil wawancara dapat dipahami bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum berasal dari diri individu sendiri. Pertanyaan yang peneliti ajukan yaitu Apakah mereka mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum dikarenakan belum terbiasa dan belum menguasai materi apa yang ingin disampaikan.

“Ya betul sekali, kita saja kadang kalau disuruh maju buat berpidato pasti merasa canggung dan gak sesuai dengan apa yang ingin kita bilang padahal udah kita hapal ni apa-apa saja yang ingin kita sampaikan pas udah di depan lupa semuanya dan anak-anak ini disitu mau maju disitu mereka sibuk nyuruh saya nyariin materinya. Siswa tidak PD masih canggung-canggung”. **(Jumat 24 Mei 2019, Pukul 09.50 di ruang BK)**

Adapun jawaban kepala sekolah yaitu:

“Persiapan sangat dibutuhkan karena hal yang paling utama dilakukan saat akan tampil. Jika tidak adanya persiapan ya pasti rencana yang ingin kita tuju tidak berjalan dengan semestinya”.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah di jelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyebab utama kecemasan saat berbicara di depan umum dikarenakan kurangnya persiapan yang matang saat akan tampil. Bagaimana penanganan yang dilakukan oleh guru BK dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum?

“penanganan yang dilakukan guru BK dalam mengatasi kecemasan anak yakni dengan teknik relaksasi, sebelum mereka tampil kedepan untuk berbicara mereka terlebih dahulu keruangan guru BK yakni guru BK memberikan treatment atau terapi. guru BK menyuruh siswa untuk duduk dikursi dan guru bk juga menanyakan kepada siswa tentang siapa mereka untuk tampil berbagai alasan yang dilontarkan siswa ada yang bilang bahwa mereka takut, disini juga guru BK menggali informasi kenapa siswa bisa mengalami cemas, apa penyebabnya, siswa dimintai untu mengutarakan baru kemudian memberikan alternatif bagi masalah yang dialami siswa ketika hendak tampil.

Hal utama yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah klien dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan pikiran rileks. Relaksasi mudah dilakukan dan tidak beresiko. Klien diberikan serangkaian *instruksi* (arahan, perintah, petunjuk) yang meminta mereka untuk relaks. Melalui posisi yang yang rileks di dalam suasana yang tenang dan sambil mengendorkan otot dan juga mengatur nafas dapat menjadikan klien relaks. Tetapi ada juga siswa cara menurunkan kecemasannya dengan ia berjalan-jalan, mondar-mandir kesana kemari. Saya juga memberikan motivasi atau dorongan misalnya saya bilang kalian pasti bisa gak ada yang gak bisa”. **(Jumat 24 Mei 2019, Pukul 10.05 wib di ruang BK).**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah di jelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penanganan yang dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan menggunakan teknik

relaksasi? Pertanyaan selanjutnya yang peneliti ajukan yaitu apakah guru bimbingan dan konseling bekerja sama dengan guru matapelajaran.

”Jika ditanya adanya kerja sama antara pihak sekolah, ya jelas ada karena jika adanya kerjasama otomatis semua akan lebih mudah. Guru bimbingan dan konseling bekerja sama dengan guru mata pelajaran misalnya guru bahasa indonesia dengan begitu kita bisa tahu seperti apa anak tersebut dalam hal bersosialisasi dan berkomunikasi dengan teman-temannya. Apakah memang setiap hari anak tersebut mengalami cemas atau takut saat disuruh tampil”. **(Jumat 24 Mei 2019, Pukul 10.13 wib di ruang BK).**

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling menjalin kerjasama dengan guru matapelajaran untuk menemukan identitas siswa. Berdasarkan observasi yang saya lakukan guru bimbingan dan konseling menjalin kerjasama terhadap siswa. Pertanyaan kedelapan yang peneliti ajukan yaitu mengenai dukungan seperti apa yang digunakan untuk mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum.

“Dukungan yang saya berikan untuk siswa tersebut yakni dengan memberikan semangat atau motivasi sehingga anak merasa berharga misalnya ni saya bilang kamu pasti bisa gak ada yang gak bisa. memberi dukungan yang bisa menyokong siswa untuk lebih percaya diri saat akan tampil saya cuman bilang jangan lupa tersenyum karena dengan tersenyumlah kita bisa mengatasi semua permasalahan yang ada”

Hasil wawancara tersebut menunjukan bahwa dukungan selalu diberikan kepada siswa agar mereka termotivasi untuk melakukan hal yang lebih baik begitulah yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP N 6 Percut Sei Tuan. Apa saja kendala-kendala yang dialami saat melakukan teknik relaksasi? Dan ditegaskan oleh ibuk Nuruus Saadah Selaku guru BK

“Hambatan yang saya rasakan saat pemberian teknik relaksasi siswa suka tidak mau mengikuti instruksi atau arahan yang saya berikan. Apalagi jika ditanyak apakah materi kalian sudah kalian pahami, mereka pura-

pura sudah paham padahal dari merea ada disitu mau tampil disitu tidak ada materi justru itulah hambatan saat melakukan teknik relaksasi, hambatan wantu juga salah satu mempengaruhi kadang siswa yang akan tampil lama datangnya. **(Jumat 24 Mei 2019, Pukul 10.20 wib di ruang BK).**

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap guru BK di sekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi yaitu: siswa sendiri harus memiliki kemauan yang besar untuk merubah dirinya menjadi lebih baik dan mengikuti hal-hal positif disekolah, serta harus lebih giat lagi berlatih agar terbiasa berbicara di depan umum.

C. Wawancara dengan siswa

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa siswa dengan Nama Samaran yakni fitra Dinata (A), siswa Nurul Mutia (B), dan siswa muhammad luthfi (C) dan siswa Vina Akmalia Nst (D), Gita Marwah Pratiwi (E) dan Lukman Hakim (F).

1. Fitra Dinata (Nama samaran)

Nama lengkap : Fitra Dinata

Nama Panggilang : Fitra

Jenis Kelamin : laki-laki

Usia : 13 tahun

Kelas : VII-B

Dari hasil wawancara, siswa pertama yang saya wawancara adalah Fitra Dinata, merupakan anak pertama dari dua bersaudara di keluarganya dan bergaris keturunan Jawa. Orangtuanya bekerja sebagai pemain musik dan ibu sebagai ibu rumah tangga. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa tersebut:

- a. Apakah kamu pernah mengunjungi ruang BK ?

Pernah kak, saya malahan sering main-main dengan Pak Suryadi karena Bapak itu asyik kami juga sering cerita-cerita sama Bu Saadah

- b. Mengapa kamu mengunjungi ruang BK ?

Karena di bertemu Bu Saadah dan memang di panggil keruangan BK

- c. Bisa diceritakan masalah apa yang kamu alami dan ditangani oleh guru BK?

Cemas berbicara di depan teman yang lain kak, minder saat berbicara di depan teman perempuan, gak pede aja kak kalau ngomong di tempat orang ramai, dan saya juga pernah berantam di kelas karena kawan saya nyuruh saya bernyanyi di depan tapi saya malu terus aku berantam deh sama teman aku kak.

- d. Apa alasan kamu takut atau cemas saat berbicara di depan umum?

Saya belum belajar sewaktu saya akan tampil kak padahal saya udah baca buku juga tapi Cuma bentar. Saya memang belum ada persiapan

- e. Bagaimana jalan keluar dari permasalahan kamu?

Saya disuruh juga sering-sering latihan di depan cermin kak, dan saya harus bisa lebih percaya diri gak boleh minder-minder lagi, kita semua juga sama-sama makan nasi Bu Saadah bilang gitu kak

- f. Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi?

Kami awalnya disuruh dulu baca doa, setelah itu kami juga disuruh juga duduk dikursi, disuruh menenangkan diri biar rileks gitu kak buk saadah juga menyuruh kami lakukan sesuatu yang membuat kalian nyaman misalnya kami mondar mandir jalan di depan ruangan bk kak, kami juga diberi motivasi juga kak kalian pasti bisa ngomong di depan, anggap aja kalian berbicara sendiri tanpa ada orang yang melihat.

2. Nurul Mutia (Nama Samaran)

Nama lengkap : Nurul Mutia

Nama Panggilan : Tia

Jenis Kelamin : perempuan

Usia : 13 Tahun

Kelas : VII-B

Nurul Mutia merupakan anak keempat dari empat bersaudara di keluarganya dan bergaris keturunan aceh, orangtua nya sebagai wiraswasta. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa tersebut:

- a. Apakah kamu pernah mengunjungi ruang BK ?

Pernah kak, tapi jarang sih kak

- b. Mengapa kamu mengunjungi ruang BK ?

Karena di panggil buk saadah di karenakan giliran saya akan berpidato buk jadi saya di panggil keruangan bk kak

- c. Bisa diceritakan masalah apa yang kamu alami dan ditangani oleh guru BK?

Saya takut ngomong di depan banyak orang kak, padahal saya udah baca-baca juga kak tapi ketika pas udah ngomong di depan hilang semua hapalan saya kak jadi blenk gitu kak.

- d. Apa alasan kamu takut atau cemas saat berbicara di depan umum?

Saya takut nilai saya rendah, apalagi banyak juga orang yang melihat saya sewaktu akan tampil

- e. Bagaimana jalan keluar dari permasalahan kamu?

Buk saadah juga nyuruh saya sering gabung-gabung dengan teman yang lainnya biar menambah kawan gitu kak, latihan ngomong di depan cermin juga kak, berdoa sebelum tampil, saya juga harus tetap semangat gak boleh terlalu cepat menyerah, kami juga kaya diterapi gitu lo kak disuruh tarik nafas, saya juga merasa lega kak karena buk saadah selalu memberi motivasi dan saya juga dimintai untuk terus menghafal teks atau lebih banyak lagi membaca.

- f. Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi?

Iya kak memang kami di beri teknik biar pikiran tenang katanya kak, kami disuruh duduk di kursi terus buusaadah bilang tarik nafas tenangkan pikiran kalian, hilangkan beban-beban atau ketakutan kalian, sambil mengundurkan badan biar lebih enak gitu kak. Senyum jangan lupa ketika berada di depan orang banyak kak gak boleh merengut.

3. Muhammad luthfi (Nama Samaran)

Nama lengkap : Muhammad luthfi

Nama Panggilan : luthfi

Jenis Kelamin : laki-laki

Usia : 13 tahun

Kelas : VII-A

Dari hasil wawancara Luthfi merupakan anak kedua dari empat bersaudara dan bergaris keturunan melayu. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa tersebut:

- a. Apakah kamu pernah mengunjungi ruang BK ?

Pernah kak

- b. Mengapa kamu mengunjungi ruang BK ?

Dipanggil guru BK kak

- c. Bisa diceritakan masalah apa yang kamu alami dan ditangani oleh guru BK?

Konsultasi karena mau pidato kak, soalnya masih grogi kak saya ketakutan kalau ngomong di depan, saya juga keringatan, gemetaran, wih pokoknya gak pede an lah saya kak.

- d. Apa alasan kamu takut atau cemas saat berbicara di depan umum?

Saya belum terbiasa ngomong di depan orang ramai kak, dikelas aja kalau saya di suruh maju saya gak berani kak apalagi di depan orang ramai.

- e. Bagaimana jalan keluar dari permasalahan kamu?

Diminta untuk terus berlatih kak jangan mudah menyerah, karena semua pasti bisa asalkan mau berusaha, kalau teman ngejeekin kita saat salah balas aja dengan senyuman dan memaafkan teman yang suka ngejek.

- f. Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi?

Kami dikasih teknik relaksasi kak biar kata kami bisa merasa tenang, nyaman dan hilang rasa takut kami. Saya kemaren tu disuruh berbaring juga sama buk saadah kak karena pas waktu saya mau

tampil badan saya panas dingin kak, kami juga di kasih nasehat juga, terus dikasih tips-tips biar gak kaku saat maju kedepan nanti.

4. Vina Akmalia Nst (Nama Samaran)

Nama lengkap : Vina Akmalia Nst

Nama Panggilan : ina

Jenis Kelamin : perempuan

Usia : 14 Tahun

Kelas : VII-B

Nurul Mutia merupakan anak keempat dari empat bersaudara di keluarganya dan bergaris keturunan aceh, orangtua nya sebagai wiraswasta. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa tersebut:

a. Apakah kamu pernah mengunjungi ruang BK ?

Pernah kak

b. Mengapa kamu mengunjungi ruang BK ?

Karena di panggil sama guru BK

c. Bisa diceritakan masalah apa yang kamu alami dan ditangani oleh guru BK?

Masalah dengan teman kak karena dia ngejek saya waktu saya salah ngomong pas waktu disuruh berpidato, saya juga memukul dia karena keseringan ngelece saya kak dan saya memang kurang percaya diri kak apalagi kalau disuruh ngomong di depan

d. Apa alasan kamu takut atau cemas saat berbicara di depan umum?

Saya pas mau tampil gak ada belajar kak, pas mau tampil saya keruangan guru bk mintak dicariin materi.

- e. Bagaimana jalan keluar dari permasalahan kamu?

Disuruh berdoa sebelum melakukan sesuatu dan Diminta untuk terus berlatih, kalau ada teman yang mengejek harus dibalas dengan kebaikan kuncinya harus bisa memaafkan. Saya juga disuruh tarik nafas tenangkan pikiran sebelum maju untuk berbicara di depan umum

- f. Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi?

Guru Bk memberikan arahan misalnya disuruh duduk dikursi terus disuruh tarik nafas sampai 3x di terek panjang-panjang kedalam kemudian dihembuskan keluar.

5. Gita Marwah Pratiwi (Nama Samaran)

Nama lengkap : Gita Marwah Pratiwi Hrp

Nama Panggilan : Gita

Jenis Kelamin : perempuan

Usia : 14 tahun

Kelas : VII-B

Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa tersebut:

- a. Apakah kamu pernah mengunjungi ruang BK ?

Pernah kak, saya sering keruangan guru BK saya sering curhat-curhat sama guru bk

- b. Mengapa kamu mengunjungi ruang BK ?

Kemauan sendiri

- c. Bisa diceritakan masalah apa yang kamu alami dan ditangani oleh guru BK?

Masalah dengan teman, kurang bisa bergaul dan takut kalau disuruh tampil di depan umum.

- d. Apa alasan kamu takut atau cemas saat berbicara di depan umum?

teman saya suka ngejekin kak, dan memang saya orangnya gak percaya diri, dan saya takut kalau saya gak bagus dan sempurna ngomong di depan orangtua saya juga marah karena ada teman saya sering kali kalau saya ada masalah di sekolah dia lapor sama orangtua saya kak.

- e. Bagaimana jalan keluar dari permasalahan kamu?

Diminta untuk terus berlatih kak jangan mudah menyerah, dan saya juga gak boleh terlalu takut dan kaku, saya juga diberikan tips biar gak grogi lagi saya disuruh tenangkan pikiran anggap orangtua saya juga tidak marah jika saya tampil gak sempurna.

- f. Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi?

Saya disuruh duduk di kursi dan tarik nafas saya dikasih arahan agar mengikuti arahan yang diberikan, saya juga merasa lega setelah dikasih teknik relaksasi

6. Lukman Hakim (Nama Samaran)

Nama lengkap : Lukman Hakim

Nama Panggilan : Lukman

Jenis Kelamin : laki-laki

Usia : 13 tahun

Kelas : VII-B

Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa tersebut:

a. Apakah kamu pernah mengunjungi ruang BK ?

Pernah

b. Mengapa kamu mengunjungi ruang BK ?

Dipanggil sama guru BK

c. Bisa diceritakan masalah apa yang kamu alami dan ditangani oleh guru BK?

Takut saat disuruh maju berbicara didepan umum, dikelas juga

d. Apa alasan kamu takut atau cemas saat berbicara di depan umum?

Saya takut nilai saya rendah kak, terus kalau saya nanti salah pasti orang disekeliling saya menertawakan saya.

e. Bagaimana jalan keluar dari permasalahan kamu?

Saya diminta agar terus berlatih kak, belajar sebelum tampil, rajin membaca koran, buku, atau boleh mencari bahan dari internet. Saya juga. Saya juga diberikan teknik untuk mengatasi kecemasan dan ketakutan.

f. Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi?

Saya disuruh duduk di kursi menutup mata bayangkan kalau kalau sedang berbicara sendiri dengan tenang dan nyaman, saya juga disuruh tarik napas, menggerakkan anggota badan saya biar lebih

ringan. Setelah saya tarik nafas di suruh di lepaskan. Begitu saya lakukan berulang-ulang.

DOKUMENTASI

Gambar 1. Bangunan SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan



Gambar 2. Koordinator BK Bapak Suryadi SP.d SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan



Gambar 3. Guru BK ibu Sa'adah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan



Gambar 4. Peneliti dengan Siswa



Gambar 5. Peneliti dengan Siswa



Gambar 5. Peneliti dengan Siswa



Gambar 5. Peneliti dengan Siswa



Gambar 6 wakil kesiswaan SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Saya bertanda tangan di bawah ini:

A. IDENTITAS PRIBADI

Nama : Mila Agustina

Tempat/Tgl : Kuning II, 14 Agustus 1997

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

BB/TB : 158/49 Kg

Alamat : Desa Kuning II, Kecamatan: Babel, Kabupaten: Aceh
Tenggara.

B. LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

1. SD Negeri 2 Kuning Tahun 2009
2. SMP Negeri 1 Babel Tahun 2012
3. SMA Negeri 1 Kutacane Tahun 2015
4. UINSU Medan, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan
Bimbingan Konseling Islam Tahun 2019

Medan, 02 Juli 2019

Penulis

Mila Agustina

NIM: 33.15.1.017

BIODATA



A. Data diri

Nama Lengkap : Mila Agustina
No Ktp : 1102035408970001
T.Tanggal Lahir : Kuning II, 14 Agustus 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Mahasiswa
Alamat Rumah : Desa Kuning II, Kec. Babel, Kab. Aceh
Tenggara
RT/RW : -
Desa/Kelurahan : Desa Kuning II
Kecamatan : Babel
Kabupaten : Aceh Tenggara
Alamat Domisili : Jln. Pahlawan, Gang melati.
Alamat E-Mail : -
No. Hp : 085371196585
Anak Ke dari : 4 dari 5 bersaudara

B. Riwayat Pendidikan

SD : SD N 2 KUNING
SLTP : SMP N 1 BABEL
SLTA : SMA N 1 KUTACANE
SK. Ijazah : -
No. Ijazah : DN-06 Ma 0024914

C. Data Orang Tua

1. Ayah

Nama ayah : Kasim
T. Tanggal Lahir : R. Gaib, 17 Agustus 1959
Pekerjaan : Tani
Pendidikan Terakhir : SMA/Sederajat
No. Hp : 085297103738
Gaji/Bulan : -
Suku : Gayo

2. Ibu

Nama : Jerulah
T. Tanggal Lahir : T. BTG, 31 Desember 1962
Pekerjaan : Tani
Pendidikan Terakhir : SMP/Sederajat
No. Hp : 085360110143
Gaji/Bulan : -
Suku : Gayo

D. Data Perkuliahan

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam
Stambuk : 2015
Tahun keluar : 2019
Dosen PA : Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, M.A
Tgl Seminar Proposal : 14 Mei 2019
Tgl Uji Komprehensif: 17 Mei 2019
Tgl Sidang Munaqasah:
IP : Sem I : 3,60
Sem II : 3,50
Sem III : 3,73
Sem IV : 3,73
Sem V : 3,70

Sem VI : 3,75
Sem VII : 3,60
IPK : 3,66
Pembimbing skripsi I : Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, M.A
Pembimbing skripsi II: Dr. Budiman, M.A
Judul Skripsi : Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam
Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicaran
di Depan Umum dengan Teknik Relaksasi Tahun
Ajaran 2019.

Saya Yang Bertandatangan

Mila Agustina
NIM: 33.15.1.017